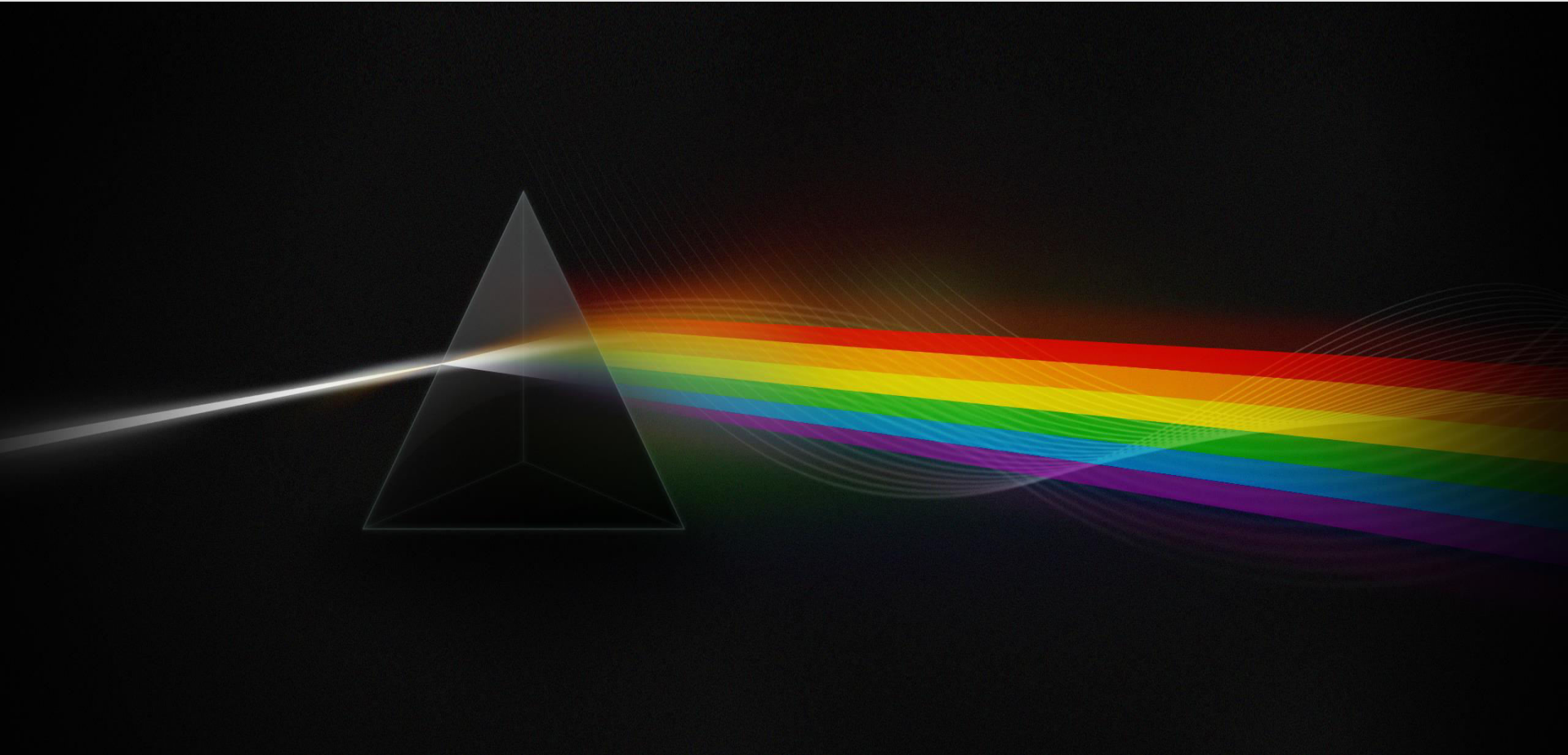
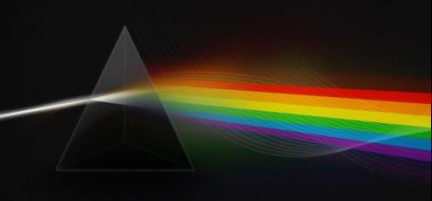


# שחיקתה של החמלה ונתיבים לטרנספורמציה

ינה ולך "להיות לפריזמה ולא להתנפץ"

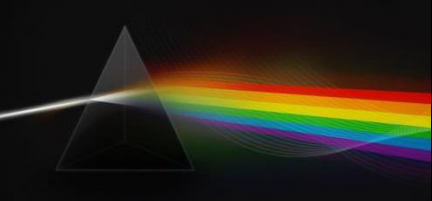


ד"ר אלינער פרדס וד"ר עופרה פיינברג. שחיקתה של החמלה ונתיבים להתחדשות. יולי 2016



להיות במגע ולא להינגע

To Be Affected  
Not Infected



# Compassion Fatigue

3 מרכיבים של שחיקת החמלה:

- שחיקה
- טראומטיזציה משנית
- (ירידה ב) סיפוק

האמפתיה – מעמסה או נכס? חרב פיפיות?



# טראומטיזציה משנית וביטוייה

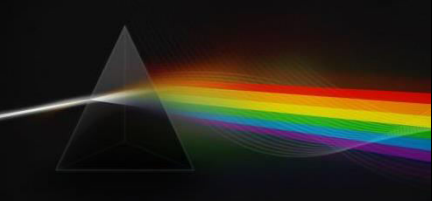
**חודרנות** – מחשבות פולשניות וטורדניות, סיוטים.

**הימנעות** – צמצום וקהות רגשית.

**עוררות יתר** – נדודי שינה, דריכות, רגזנות.

כיצד נבחין בין שחיקה לטראומטיזציה משנית?

- עייפות לעומת פחד
- קצב התפתחות והתאוששות. שחיקה- הדרגתי יחסית.



# The Silencing Response

זיהוי הביטויים לתגובת ההשתקה :

שינוי נושא כשעולים תכנים טעונים או רגשות מכאיבים

מתן "עצות"

מזעור מצוקה

קהות חושים

האשמת הנפגע

הטלת ספק

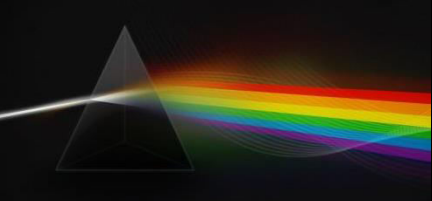
ציניות

שעמום

אחר



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



# גורמי סיכון

## אפיוני המטפל

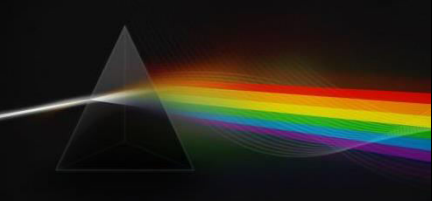
- מטפלים צעירים/ וותק נמוך
- טראומות לא מעובדות

## אפיוני המטופלים

## גורמים בתפקיד וארגון

**בדידות**, ביורוקרטיה, עומס, עמימות, דרישות לא ריאליות,  
**קונפליקט תפקודי (role conflict)**

מציאות טראומטית משותפת

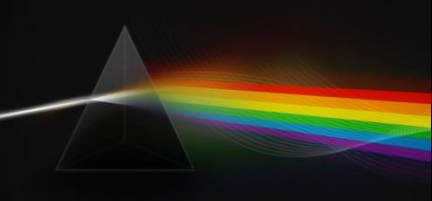


# בסיסי הביטחון של המטפל

- המדריך כ"בסיס בטוח" (secure base)
- קשרים בטוחים (secure connections) בקבוצת העמיתים
- ברמת הארגון- טיפוח תחושת שייכות ומשמעות

קהילה אכפתית:

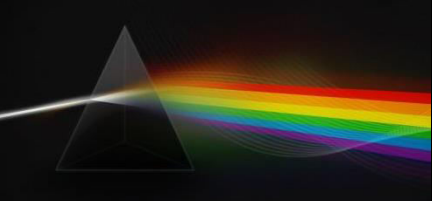
תרומת התיאוריה של הכוונה עצמית



# Compassion Satisfaction

**מקורות סיפוק ומשמעות בעבודה הטיפולית**  
**על האיזון בין טיפול בעצמנו לטיפול באחרים**  
**על הפחד מחמלה ועל האומץ לחמלה**





H	kindness	H	strength	understanding	Y	P	patience	healing	inspiration	courage	H
F		T			O	e					V
F		T			O	e					L

מודעות

גוף-נפש

נרטיב

# מ.ג.ן למטפלים: התנסויות ותמות לדיון

## ספר סיפור קצר על ...

## נושא

מצב בו הרגשת מוצף או מנותק ויכולת לנוע בחזרה אל נוכחות קשובה ואמפתית

**שימת לב**

הבחנת באיתותי עייפות, תקיעות או שעמום, ויכולת להשתמש באלה לטובת התהליך הטיפולי.

**עייפות**

מפגש שהיה עבורך משמעותי במיוחד; מה אפשר לו להיות כזה ומה בנוכחות שלך תרם לכך?

**משמעות**

אירוע בו אמרת "לא!" או הצבת גבולות, מתוך מעורבות אמפתית.

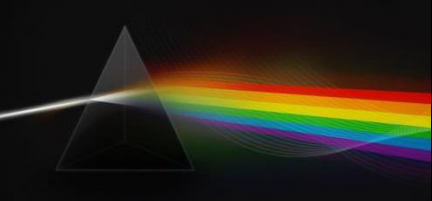
**גבולות**

אירוע בו הצלחת לאזן בין שמירה על עצמך לבין היענות לצרכי האחר.

**דאגה לעצמי**

רגעי מפגש (moving moments) בהם חווית את עצמך נוכח במפגש עם סבל, עצב, כאב או אובדן באופן שהניע תהליך טרנספורמציה.

**טרנספורמציה**



# ה"אני מאמין"- טראומה וטרנספורמציה

"אין דבר שלם יותר מלב שבור" (הרבי קוצ'ק)

האמונה בעצם נוכחותו של הזולת ככוח מעצים

**Compassion** - להיות עד Witness ולהיות עם With-ness

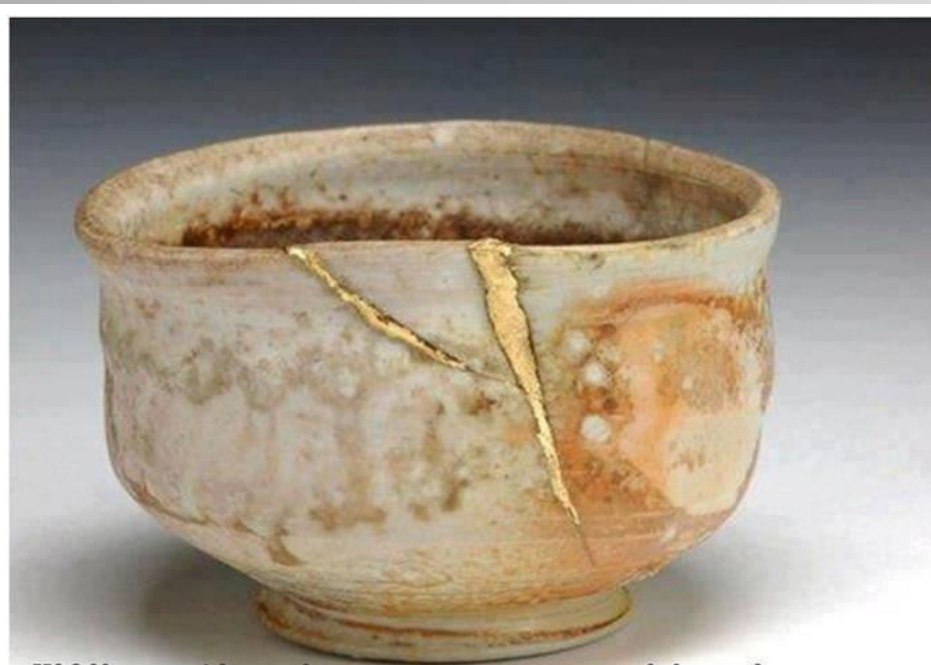
להרגיש לתוך - With-in

הפחד שבחמלה והאומץ שבחמלה

החמלה לא שלמה אם אין בה חמלה ביחס לעצמנו



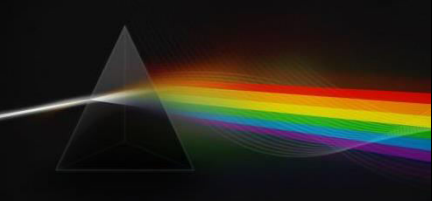
# "יש סדק בכל דבר. כך נכנס האור" (לאונרד כהן)



**"When the Japanese mend broken objects, they aggrandize the damage by filling the cracks with gold. They believe that when something's suffered damage and has a history it becomes more beautiful."**

**Billie Mobayed**

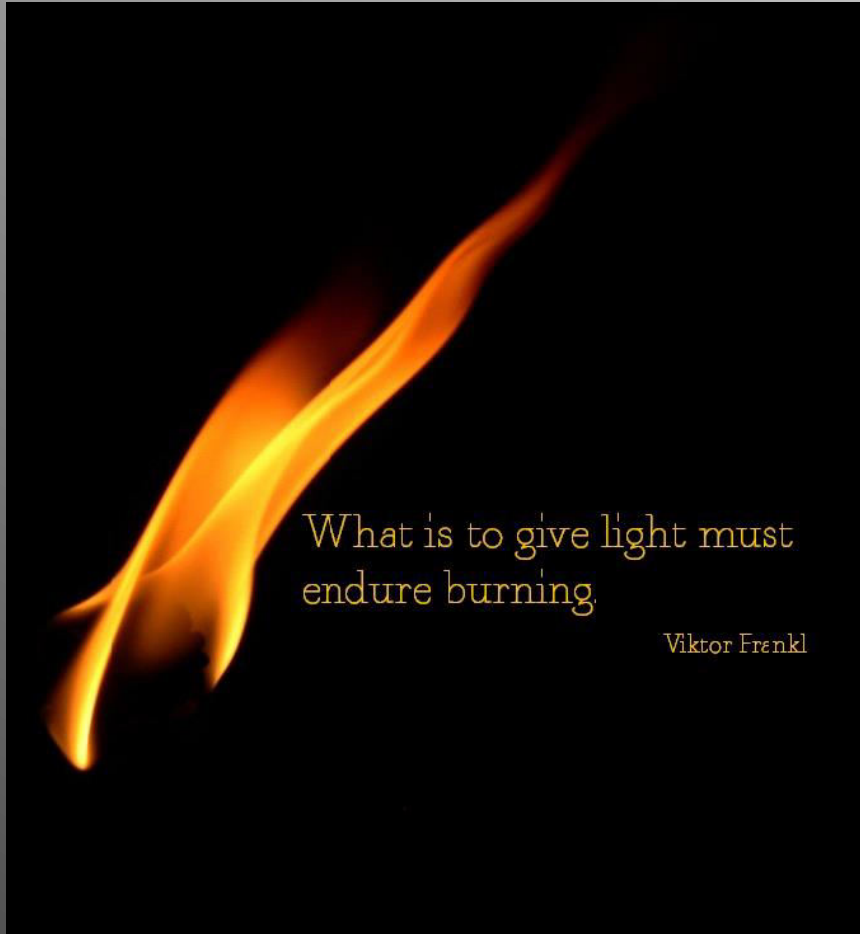
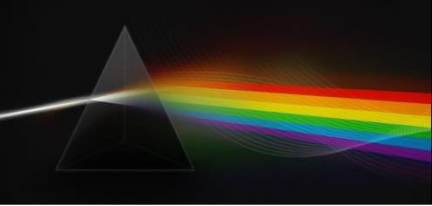
סדקים, כמו צלקות, מעניקים ממד של זמן. יש להם היסטוריה. הם מספרים סיפור.



# - טרנספורמציה ו- Vicarious Growth

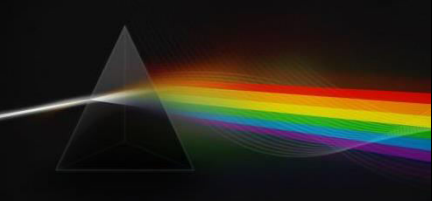
1. שינויים בתפיסה העצמית
2. שינויים ביחסים בין-אישיים
3. שינויים בתפיסות לגבי החיים

**זרעי ההחלמה טמונים במה שמפחיד אותנו יותר מכל**



**“What is to give light  
must endure  
burning.”**

"על מה שמעניק מעצמו אור, לשאת  
את הבעירה" - ויקטור פרנקל



# טרנספורמציה ( התמרה ) בראי הבודהיזם

פוטנציאל היצירה וההתחדשות נולד בכל רגע שבו החמלה שוהה באומץ, רכות וענווה עם אותו רטט של פחד.

תהליך טרנספורמטיבי של שנוי קורה לא רק בהקלה סימפטומטית, אלא כאשר מתרחש בנו שנוי נפשי תודעתי עמוק ומהותי הנוגע בשורש הסבל.

זה אומר לקבל כל היבט בעצמנו, גם את החלקים הכואבים והמפחידים.

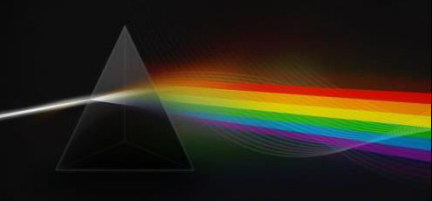


# טרנספורמציה - לפי תיאורית ההתקשרות (בולבי)

באובדן, פרידה ואבל ישנה שבירה וקטיעה של הבסיס הבטוח ומפגש עם המקומות הכי פגיעים שלנו, המלווה בתחושת התרסקות, בהלה, בדידות וכאב רגשי ופיזי עצום.

תפקיד המטפל ליצור את הנסיבות והתנאים שיאפשרו ל"עצמות לתקן את עצמן". ומשמעות הדבר, לבנות בסיס בטוח. שיאפשר לתהליך הטרנספורמציה (התמרה) לקרות אצל המטופל.





# התנאים לבסיס בטוח

טיפול קשר בטוח – קשר של אמון וחמלה. נוכחות מלאה בזמן הפגישה / זמינות (גם כשיש נתק, כעס והאשמה) / במפגש ובין המפגשים.

שייכות - חיזוק קשרים בטוחים בתוך בזוג ובמשפחה בו כל אחד יכול לבטא את רגשותיו וצרכיו.

עדוד אוטונומיה – הכרה בדרך ההתמודדות הייחודית של כל אחד במשפחה (כל אחד בדרכו). המטפל משמש כמלווה מנוסה והקלינט אחראי באופן מלא לדרך. הוא המומחה הטוב ביותר לבחירת הנתיב בו ילך וקצב ההתקדמות.  
טפוח מסוגלות – סובלנות למבוכה, בלבול, חוסר אונים – כחלק מהתהליך.

עדוד רפלקציה – היכולת להתבונן ולחקור מעמדה של אי ידיעה מאפשרת לזהות את הצרכים שנפגעו. האדם יוכל לקבל שהצרכים שלו ראויים להתקבל, כאשר המטפל יקבל את הפגיעות ממקום של חמלה.