

הברנז'יה

גיליון 4 אוקטובר 2025

הביטאון למקצועות הטיפול החוץ אקדמאים והאימון

עולם הטיפול - שנתיים למלחמה
מדינה בטרומה ובפוסט טרומה

תוכן העניינים

עמ' 2	תוכן עניינים ומערכת
עמ' 3	פתח דבר
עמ' 4	עדות - שרי שיין
עמ' 10	להיות מטפל ואדם - אזרח ישראלי - אור מרוני
עמ' 16	קול קרא... והלכתי... - רונית זר
עמ' 21	האחיות המטפלות ממג'דל שמס - אור מרוני
עמ' 23	חכמת הלב - מוריה אשכנזי
עמ' 28	קוביה אחר קוביה - לספר סיפור בלי לומר מילה - מיטל יפת
עמ' 34	המסע לקול הלב - רונית בת מנחם זינגר
עמ' 40	מפסק האובדנות - אור מרוני
עמ' 47	מסע בטיפול באמנות במציאות הישראלית המשתנה - עטרה אל האיק
עמ' 52	טראומה ומוזיקה - רותי שכטר
עמ' 56	תרבות - נחמה חדד, עטרה אל האיק
עמ' 62	קלף המגזין - עטרה אל האיק

מערכת הברנז'יה

חברות המערכת לפי סדר א'-ב': אור מרוני, אלה אלכסנדר, נחמה חדד, עטרה אל האיק.

עורך ראשי: אור מרוני

עיצוב גרפי: אור מרוני, עטרה אל האיק

עיצוב עמוד שער: עטרה אל האיק

צילום ועריכת סרטונים: אור מרוני, עמית קרוכמל

כותבות.ים:

אור מרוני, גיא ג'ק מאיר, מוריה אשכנזי, מיטל יפת, נחמה חדד, עטרה אל האיק, רונית בת מנחם, רונית זר, רותי שכטר, שרי שיין

טלפון מערכת:

אור מרוני: 052-5634826

נחמה חדד: 050-6280358

עטרה אל האיק: 050-5793182

אימייל מערכת: habarnejia@gmail.com

פתח דבר

בגיליון נעסוק בטרומה ופוסט טרומה מזווית טיפולית. נדבר על הטיפול בחטופים ובמשפחותיהם, על הלוחמים - בסדיר ובמילואים, נדבר על מערכי הטיפול במשפחות הנובה, במשפחות החללים והפצועים, וגם על המחירים ששילמו ומשלמים אנשי הטיפול באשר הם - המתמודדים עם הטרומה שלהם ועם הטרומה המשנית הנגרמת כתוצאה ממחויבותם המקצועית והחשיפה הגבוהה והאינטנסיבית לטרומות הנחשפות בחדר הטיפול.

ניתן מקום למאות אלפי המתנדבים בעולמות הטיפול והריפוי, שהחזיקו ומחזיקים את המרחבים הבטוחים ההכרחיים הללו, בשעה שחלקים נרחבים ממערך החירום הציבורי קרס.

הגיליון יוצא בתקווה לימים טובים מאלה, לשיבת החטופים הביתה - החיים והחללים, ובתקווה לשיקום ולריפוי איש ולאומי.

בברכה,
אור מרוני

הגיליון הרביעי של הברנז'יה עוסק בטרומה ופוסט טרומה לאור מה שקורה לחברה הישראלית בשנתיים האחרונות.

אלפי אנשי מקצוע ממגוון מקצועות הטיפול והעזרה, התגייסו ועדיין מגויסים להתמודדות עם הטרומה האישית, המשפחתית, הישובית והארצית. גיליון זה נותן במה לחלק מהכלים והמתודולוגיות המצויים בידינו לשיקום וריפוי.

הגיליון עשוי להיות טריגרי לקוראיו בשל המקרים המתוארים בו.

החברה הישראלית מצוייה עדיין בטרומה שנוכחת ביום יום ואדוות האסון המתמשך עוד ילוו אותנו כפרטים וכקבוצה לשנים קדימה.

השבי המתמשך של החטופים ומצבם ההולך ומחמיר, המלחמה הארוכה בתולדות ישראל ומחירה הנפשיים, החברתיים והכלכליים, מייצרים תחושה של חוסר אונים וטרומה לאומית מתמשכת.

חשוב, הכתבות והטורים נכתבו על דעת הכותבים. ות ובאחריותם. הבלעדית.

מטרות הברנז'יה:

- לאפשר ביטוי אישי ושיח בקהילה המטפלת.
- לקדם חשיבה יצירתית בתחום הטיפול החוץ אקדמאי, במטרה לאפשר צמיחה ולמידה הדדית.
- לייצר שיתופי פעולה בין קהילות מטפלות.
- לקדם את רווחת הזקוקים לתמיכה בישראל.

עדות

מאת שרי שיין

מכירים את השאלה הזאת שנוהגים לשאול אחרי אירועים אפייים בהיסטוריה של חיינו? "איפה היית כשרצחו את יצחק רבין? איפה היית כשנפלו מגדלי התאומים ב-9/11?" ושאלת השאלות שמתפצלת לאין סוף שאלות, של השנתיים האחרונות "איפה היית בשבעה באוקטובר?"

כשרצחו את רבין הייתי בדרך חזרה מניכר מלכי ישראל (ככה קראו לה אז) הביתה. בנפילת התאומים הייתי בבית עם טלוויזיה פתוחה, בטוחה שאני צופה בסרט בדיוני. ובשבעה באוקטובר הייתי איפה שהיו רוב תושבי ישראל מהמרכז צפונה - בבית מול הטלוויזיה, לא לגמרי בטוחה מה אני רואה ומה אני שומעת. אני זוכרת במעורפל את הרגעים הראשונים בהם התחלתי להבין את האימה: זה קרה שבוע אחרי שהכל התחיל.

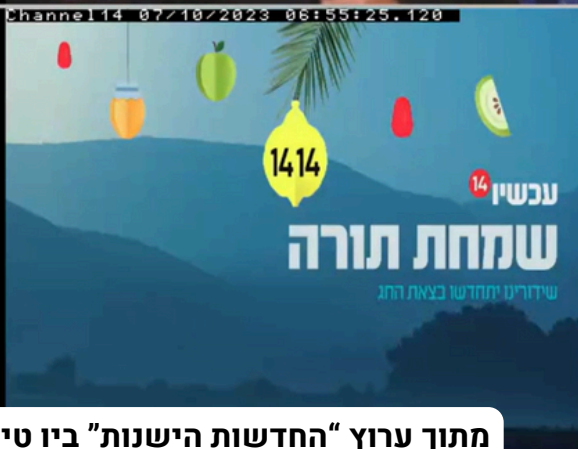
12



11



14



13



מתוך ערוץ "החדשות הישנות" ביו טיוב

במחשבה שניה, אולי עד היום אני לא ממש תופסת מה קרה לנו.

קרה לנו הרע מכל. ועוד לא התחלנו בתהליך התאוששות והבראה. לכל אחד מאתנו יש משפחה או חברים בעוטף; משפחה או חברים או ילדים של חברים שהיו בנובה; משפחה או חברים במילואים. לי יש חברים שהם משפחה בקיבוץ בעוטף. ישבתי באותו בוקר מול הטלוויזיה רועדת: להתקשר לא להתקשר? שהטלפון יצלצל? אולי כדאי שלא יצלצל? לשלוח הודעה? החזקתי לאמא שלי שהייתה אז עדין בחיים את היד וחיכינו ביחד שמשו יקרה, שיגידו שכוחות צה"ל נכנסו, רצחו את המחבלים והצילו את כולם.

זה לא קרה. זה רק הדרדר והדרדר. התמונות... התמונות היו בלתי נתפסות. יש דבר כזה סיוט קולקטיבי? אולי כולנו חולמים את אותו חלום ותיכף נתעורר?



המשפחה שלי בעוטף לא נפגעה פיזית, אבל נפשית הם לא יחזרו לעולם להיות מה שהיו. האם אנחנו נחזור אי פעם? הם כבר לא יוכלו לשמוע רעש קטן בלי לקפוץ מהמקום, הם לא יוכלו לישון בלילה שינה רצופה ונעימה, הם לא יוכלו יותר לשמוח בלי לבכות בו זמנית. חבר שלי לא זוכר מה קרה ביום הראשון - הזיכרון של אותו היום נמחק ממוחו, שמנסה ככל הנראה להגן עליו קצת מהאופל. הבטחון של כולנו התערער באותו יום, קרס. יש לי חברים שימים ארוכים ישנו עם כלי נשק לידם, וכשאני אומרת כלי נשק אני מתכוונת לסכין מטבח, לאלת בייסבול.

בתוך כל הסיוט הגיע הקטע המקצועי: כעיתונאית במאקו ראיינתי במשך תקופה לא קצרה את אנשי זק"א. עם חלקם נוצר קשר אישי, כמעט של מטפל מטופל, ואל תשאלו אותי מי הוא מי. דרכם שמעתי על הזוועות, העינויים והסדיזם, כשאף אחד עוד לא ממש ידע. העורכת שאלה אותי שוב ושוב אם אני בטוחה שאני רוצה להמשיך לראיין אותם. "אני רק שומעת, הם אלה שעברו את כל המראות", אמרתי לה, אבל האמת הייתה, שכשומעת עברתי יחד איתם את המראות שהדירו שינה מעיניי עד היום. הנה כמה ציטוטים קשים מנשוא מהשיחות עם אנשי זק"א, והסיבה שאני מעלה אותם שוב היא אחת: שלא נשכח. שלא נשכח לעולם.

"יש ערמת גופות שלא יודעים למי הן שייכות ולא מצליחים להגיע לכמות של גופות. עובדים כמו מכונה. ככה עומדים בזה. מנתקים את הרגש עובדים עם השכל, מנסים להדחיק כדי להתקיים", סיפר לי אחד מהם, "ילדים זה דבר הכי מטלטל, שיכול להיות. אני לא הייתי בשואה, אבל סבא וסבתא היו ולא שמענו דברים כאלה. אנחנו יושבים בלהב 433 ומתנדבים נשברים שם. יושבים עם חפצים, צמידים, טלפונים, ומנקים עד טיפת הדם האחרונה. כשאתה עובד בשטח אתה עושה את העבודה יש לך שליחות, אבל כשאתה יושב על ספסל עם מגבון ואתה יודע שהחפץ הזה יגיע למשפחה כמזכרת, אז אין סיכוי שתאפשר לו להגיע עם טיפת דם".



מאת קובי גדעון / לשכת העיתונות הממשלתית, CC BY-SA 3.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=138950800>



צילום: אתר חדשות וואלה

אנשי זק"א האלה שעושים את עבודת הקודש ברמה הכי עליונה שיש, התקשו למצוא מטפלים שיעזרו להם "הגיעו אלי שני מטפלים ושניהם אמרו שהם לא יכולים לעזור לי. הם פשוט לא יכלו לשמוע את מה שאני מספר. אמרו שישלחו מישהו יותר חזק אבל הוא עדין לא הגיע", סיפר לי מישהו, "תחשבי על זה אדם יושב בבית עם אשתו וילדיו מגיע מחבל מאיים עליו באקדח מפשיט ואונס את אשתו, רוצח אותה מול הילדים וחוטף את הילדים. כל מה ששמעתם לא מתקרב למה שהעיניים שלי ראו. בהתחלה עשיתי את העבודה כמו אוטומט השארתי את הדימיון והרגשות בצד. עכשיו הכל צף. אתה שומע חדשות שומע סיפורים ומתחיל לקשר בין הגופות שאספת לבין האנשים. מה אותה נערה חוותה באותו רגע שאנסו אותה וחתכו את שדיה? מה אותו נער חווה? את יכולה לדמיין מה זה אומר לארוז בלילה אחד 450 גופות ואחר כך להבין שאני האחרון שראיתי אותם? אני האחרון שנתתי להם חיבוק. אני האחרון שסגר את האזיקון האחרון שממנו הם לא יצאו. הם כבר לא יקבלו חיבוק של אבא ואמא, הם לא יאכלו יותר, לא ישמעו יותר מוסיקה. מישהו יכול לדמיין את הסיטואציה הזאת? 450 גופות בלילה אחד?"

אנחנו כבר שנתיים אחרי אותו יום, ועדין נמצאים באותו היום. אולי חלקנו העדיפו לשכוח את ההתחלה, כי אחרת אי אפשר לדמיין שיש אנשים במדינה, שחושבים שאין צורך בוועדת חקירה, או שיש אנשים שחושבים שלהביא את החטופים זה לא הדבר הכי חשוב לעשות עכשיו - מה שהיינו צריכים לעשות כבר לפני שנתיים.



היום ה-681 למלחמה. צילום: אתר פיקיוויקי מאגר תמונות שיתופיות ישראל

מה שלומך? הייתה פעם שאלה פשוטה יחסית, טוב, לא טוב, ככה, לא משהו... למתעניינים ממש נילוה פירוט. בשנתיים האחרונות השאלה הזאת הפכה מורכבת, האישי מתערבב עם הלאומי - והלאומי משתלט. מה שלומך? אני עצובה, רוחי נפלה, היאוש לא עוזב אותי. באישי? עזוב, מה חשוב עכשיו האישי? יש לנו ילדים שגוועים ברעב מול עינינו במנהרות בעזה ואף אחד לא מציל אותם. אז מה חשוב האישי.

הטראומה היא קולקטיבית. ואני שואלת את עצמי אם אי פעם נתאושש, האם הטראומה הזאת לא תהיה רק שלנו וכמו הדור השני לשואה יהיה הדור השני לשבעה באוקטובר?

איפה היית בשבעה באוקטובר? הייתי מול הטלוויזיה ועד היום אני מולה. מחכה למשהו טוב שיקרה. שיחזירו את כולם הבייתה. שנצליח לנשום.



שרי שיין, עיתונאית, תסריטאית, סופרת. מעבירה סדנאות כתיבה קבוצתיות, ומלווה באופן אישי, אחד על אחד, יד ביד, מסעות לכתיבת ספר או תסריט. דוא"ל - sarishine99@gmail.com טלפון - 050-6935656



עיצוב: טל חכם

להיות מטפל ואדם - אזרח ישראלי

מאת אור מרוני

שבת בבוקר. אחותי מסמסת לי שאדליק את הטלביזיה. הטלפון על השתק אבל משהו מעיר אותי ואני מדליק. שבע בבוקר, והמסכים מלאים בהודעות פיקוד העורף על הפגזה. אני מעיר את אשתי ושנינו בוהים במסך המומים.

אני רץ לסגור את חלון הממ"ד. אנחנו חיים בכפר ורדים שבגליל, רק 9 ק"מ מהגבול עם לבנון. מביטים בצילומים המטורפים שמגיעים מהדרום. פלישה.

מה אם בעוד רגע יפלו גם לצפון? יש לנו 5 כלבים בבית, שתי בנות בשרון ובשפלה, ומשפחה במרכז. וכל הארץ תחת מתקפת הטילים.

"איפה הצבא?" ואין צבא. השעות נוקפות וכל אדם לביתו. אין מדינה. אין צבא.

בימים הבאים הייתה פניקה ברחובות. אנשים התנפלו על מדפי הסופר כדי לצייד את המקלטים והממ"דים. מי שיכול היה התפנה מהצפון ומהדרום למרכז. שלחתי את אשתי למרכז ונשאיתי עם הכלבים. לא יכול לעזוב אותם לבד, ומי יקלוט אותנו עם כל כך הרבה חיות.

אחרי לילה שלה במרכז אזעקה אצלנו. מסתגר בממ"ד עם הכלבים ומחכה. פתאום מתחילות להופיע הודעות בוצאפ של היישוב: "יש פלישה, דופקים לנו על הדלתות וצועקים שנפתח". גם אצלנו בדלת אני שומע את הדפיקות והדם קופא.

כפוסט טראומתי מורכב אני לא יכול להיות בחוסר אונים, זה מטריף אותי. מארגן בכל חדר אלה או סכין (בהמשך אקנה קשת ארוכה וחיצים).

אשתי פוחדת מהתקפה מלבנון דרך המנהרות ואני צריך להרגיע אותה. מדבר ולא מאמין למילים של עצמי.

ברקע הטלביזיה משדרת את זעקות המצוקה של הלכודים בממ"דים בקיבוצי העוטף. "איפה אתם?" זו השאלה שהכי נשמעת, "איפה הצבא?".

עם שלם מביט בסרט סנאף כשמאות נטבחים, נאנסים, נרצחים ונחטפים.

אני מתנדב במערך הטיפול הנפשי בהתנדבות שהוקם, כדי לסייע לנפגעי החרדה שמספרם עצום. במקביל, אני עובר לעבוד רק מהזום עם המטופלים שלי. לא מרשה להם להסתכן ולהגיע אליי לקליניקה.

בכל יום אני מקבל מספר שיחות בהן אני מסייע לאנשים בחרדה לעבור אותה. מעניק להם כלים וטכניקות.

כמטפל אני נדרש לקבור את החרדה שלי, כדי להיות מסוגל לטפל בהם. משתדל לנרמל להם את הלא נורמלי - הרי אין שום דבר נורמלי או שפוי במלחמה ובטח שלא בטבח. ככל שממדי האסון נחשפים האימה גדלה בציבור. מלמד אותם את ההבדל שבין פחד טבעי ובין התקף פאניקה משתק.

אני מלמד אותם לנשום, להרגיע, שולח אותם להתנדב כדי שירגישו חלק מהעשייה למען. לאט האימה מתחלפת בזעם - וגם הוא עובר מהפך - זה כבר לא זעם רק על מי שתקפו אותנו, אלא בחלוקי הימים, זעם על הממשלה שלנו שפוגעת במעשיה בסיכויים להציל את החטופים.

אני הולך להפגנה או שתיים ומרגיש שהן גורמות לי להרגיש יותר מצוקה. מאמין שהממשלה לא סופרת את המפגינים, ואין לי צורך בהתכנסות עם אחרים כדי להרגיש או כדי להתנתק לטובת התפקוד.

אבל זו לא פלישה, רק כיתת חיילים שחשבה שזה רעיון טוב לעבור מבית לבית כדי לבדוק שכולם בסדר, שכחו להודיע שזה מה שהם עושים ובדרך הפחידו עד מוות.

האימה מפני מחבלים שדופקים בדלת הייתה נקודת השבירה הראשונה שלי במלחמה. באחת עשרה בלילה אני מעמיס את חמשת הכלבים על המכונית עם ארגז אוכל עבורם ומזוודה אחת ויוצא למרכז. הכבישים ריקים לחלוטין וחשוכים. תחושה של סוף העולם.

אני מגיע אל אחיה של אשתי ואנחנו איכשהו ישנים בחדר שהוא העניק לנו עם כל הכלבים. ברור שאי אפשר להישאר בתנאים האלה ואנחנו חוזרים הביתה בבוקר.

איכשהו הנסיעה הזו למרכז מרגיעה את שנינו. ברור לנו שאנחנו נשארים בבית ושנתמודד. באותו השבוע אני קונה את הקשת והחצים ומכין על השיש בקבוקי זכוכית שיהפכו בעת הצורך לבקבוקי מולוטוב - במקרה של התקפה רגלית מלבנון, אני מתחייב לקחת איתי לפחות שני מחבלים לפני שאהרג.

אשתי חושבת שהשתגעתי, אבל ההכנות לקרב מוציאות אותי מתחושת חוסר האונים.

כל המדינה מגויסת ומי שלא מגויס מתנדב. מאות אלפי אנשים מתנדבים להכין אוכל לחיילים, לסרוג להם, לגייס להם עזרה.

האם אני עושה איתם חסד כשאני מסייע להם לתפקד טוב יותר במלחמה? או אולי הדבר הנכון הוא לצעוק שהפחד מלהרוג או להיהרג כל כך טבעי ונכון לכל חיה בטבע?

אני משלב בין התשובות לשאלות הללו. מחזק ומאפשר את הפחד אצלי, כדי שהם יחזרו חזקים יותר לקרבות עד למפגש הבא.

אני מתפלל לשלומם ובודק בכל פעם שאני שומע על קרבות באזורם שהם בסדר.

חלקם שלמים בגוף אבל הנפש נפצעת כשאחרים לצדם נפצעים או נהרגים. ושוב, כמטפל שלהם אני אוסף אותם, מנחם, מאפשר את הפחד, את הזעם, את חוסר האונים, את הבכי. בכי שילדים שיצאו לקרבות. בכי שובר לב.

ככה כבר שנתיים של קיום כמטפל וכאזרח ישראלי.

הפחדים של כולנו זהים. לי יש רק כמה כלים אולי יותר טובים להתמודדות, שאני יכול לחלוק.

המלחמה מתנרמלת לנו עם הזמן. אני לומד, חצי שנה לתוכה אני עובר את התהליך שלי לשינוי מגדרי. כל זה תחת טילים מהדרום ומהצפון. ריטואל של חיים בלתי אפשריים או נסבלים.

והאימה חולפת ככל שצה"ל תופס עמדות בתוך עזה ומול לבנון. יש כיתת כוננות בכל יישוב בפריפריה. מה שנשאר זו הדאגה הבלתי פוסקת לחטופים.

מתבצעות עסקאות בהן משפילים את החטופים כל זמן שהם בידיהם, אבל הם הופכים לשבים, הם חוזרים הביתה, ויש נכונות לשלם כל מחיר. את מי שחי נשקם עם הזמן.

הפחד הופך להמתנה בלתי נסבלת, לצער שלא חדל לרגע, ואז לייאוש. הם עוד יחזרו?

אחי הצעיר במילואים לתקופת מה וחוזר שלם הביתה. אני משתדל לצמצם את שעות הבהייה בטלביזיה - החרדה שהן מעלות פוגעות ביכולת שלי לטפל.

ודרך המטופלים שלי אני סופג את הטראומה המשנית. שומע על הרוגים, כל כך הרבה הרוגים במסיבת הנובה ובקרבות. מטפל בחיילים שמגיעים אליי, הם מפחדים, הם בחזית, מסכנים את עצמם למעננו ומבקשים ממני להעניק להם את הכוח לא לקפוא מול סכנת החיים המוחשית.



טיפול מוכוון טראומה

היא תיארה לי את קולות האונס שהיו מסביבה - זעקות של נשים ושל גברים שנאנסו ונשרפו בחיים. את הרצים והרצות מסביבה שנופלים מהכדורים. את החברות שהיא ראתה נלקחות לשבי פצועות ומדממות. את הריצה. את האוויר הניחר. את האימה.

את השלשול במכנסיים וההקאות מהפחד.

אותה סוחבת עוד שתי צעירות איתה ונלחמת על חייהן כמו על חייה.

את ההסתתרות מתחת לאדמה - מתחת לעץ שהציל שבעה אנשים בין שורשיו.

את הפרידה מהחיים בשעות בהן רעדה מפחד מתחתיו.

היא דיברה, היא בכתה, היא צעקה, היא שתקה, היא הייתה שם ואני איתה.

כשהיא יצאה מהמפגש הראשון, העיניים שלה היו מלאות בכאב, אבל הגיהנום התרחק מהן - האימה קיבלה מילים ויכלה לשחרר את אחיזתה.

בתוך השחור של השבעה באוקטובר, אני מקבל יומיים אחרי הטבח, שיחת טלפון ממשפחה של ניצולה מהנובה. באותו הבוקר פיניתי את הל"ז כדי לפגוש אותה. חיכיתי לה מחוץ לביתי, נרגש, חושש, מזועזע מהחדשות שהגיעו מהדרום, כשאין לי מושג במה אפגש.

הוריה הסיעו אותה אליי והיא יצאה מהמכונית קטנטונת ומבועתת.

ליוזייתי אותה אליי לקליניקה וכשהיא התיישבה מולי הסתכלתי לראשונה אל עיניה.

אני מטפל בטרומה וראיתי את כול סוגי המבטים: את כאב הנאנסות, את הזעם והניתוק של הנשים בזנות, את הפחד של מי שבאו מגילוי עריות... ראיתי המון זוגות עיניים שהביטו אליי, אבל עיניים כעיניה לא ראיתי מעולם.

הגיהנום נשקף מהן. עיניים שראו את מה שלא ניתן לתאר במילים - במצב בו חייבים לדבר או שהגיהנום יתקבע במבט לעוד שנים ארוכות.

לאט היא התחילה לספר לי את הזוועות שהיא חוותה רק יומיים קודם.

את המסיבה הנפלאה, את התחושה הרעה שהייתה לה שמשו עומד לקרות... את הטילים, את המכוניות מלאות המחבלים... את הכדורים השורקים ואת הריצה המטורפת כדי לשרוד, להינצל.

במפגשים הבאים חזרנו להימלטות מהנובה, אבל הפעם מזווית שונה - היה לי חשוב לקבע בה את ההבנה שהיא לא הייתה שם רק קורבן - אלא שהיא הייתה הגיבורה שהצילה כמה צעירות אחרות יחד איתה.

בנוסף היה חיוני להזכיר לה שהחיים נמשכים. ב-NLP ישנו תהליך שבעזרתו מזכירים למטופל את הטוב בחייו. על אף הטראומה. בעצם עוטפים את הטראומה בזכרונות טובים שקרו לפנייה וגם אחריה. היכולת להזכיר שהיה טוב לפני ושיש טוב אחרי - מסייעת לנפגעת. הטראומה להקטין קצת את הזוועה הזכורה - לטובת החיים.

במהלך הטיפול עבדנו על טראומות שקדמו לטראומת הנובה - טראומות קשות של פגיעות שהיא נפגעה. השחרור מהטראומות הקדומות שלה סייע לי לתת לה תקווה גם בהתמודדות עם הטראומה האיומה של הנובה.

המחבר בין כל הטראומות הייתה תחושת חוסר האונים שהיא הרגישה כשהן פגעו בחייה. התפקיד שלי היה לאפשר לה למצוא את הכוח שלה גם מול חוסר האונים הזמני שנכפה עליה.

אנחנו לא יכולים למנוע מקרים בהם אין לנו שליטה על מה שקורה - אנחנו יכולים לקחת שליטה על איך שאנחנו פועלים בתוך הסיטואציה הקשה הזו ובשיקום שלנו מהטראומה.

שיר, שהייתה בשנות העשרים המוקדמות שלה כשהגיעה אליי, הייתה נחושה לבחור בחיים. זה היה הכוח הכי גדול שלה.

הטיפול נמשך כתשעה חודשים - אל תוך המלחמה וההפגזות שהיו פה בצפון וערערו אותה מאוד. בשלב כלשהו נסעה למזרח הרחוק לחודשיים של לנשום שמחה שלא מאויימת במוות.

החזרה שוב אל ישראל ואל המלחמה לא הייתה קלה, אבל שיר בחרה לבנות מחדש את חייה כאישה חופשית גם פה, בביתה.

לקראת סופו של הטיפול חזרנו אל הנובה, אל ההימלטות, אל הפחד. היו טריגרים שחייבו את החזרה הזו, אבל הפעם עשינו משהו אחר.

הרגשתי, שנכון יהיה להפוך את העץ ושורשיו, בהם היא ויתרה על החיים, למקום ממנו היא נולדה אליהם מחדש. מראש הסברתי לה מה אני מתכנן וקיבלתי את רשותה לזה.

בטיפול מוכוון טראומה לצד עיבוד הטראומה יש את הצורך להחזיר את הכוח למי שנפגעה מהטראומה.

להזכיר את הערכים, את התקווה ואת הכוחות, ולנסות לזהות גם ברגעי האימה את אזורי החוזק.

לידה מחדש



עטפתי אותה בשמיכות ועשינו תהליך של לידה מחדש. כשהיא עטופה בשמיכה תיארתי לה את מה שהיה בשבעה באוקטובר. לקחתי אותה בדמיון אל שורשי העץ ותיארתי לה אותם כרחם ממנו היא תיוולד מחדש. תיארתי לה את האדמה כרחם שמייצר חיים, ואז דרשתי ממנה להילחם לצאת מהרחם כמו תינוק. בזהירות נשענתי עליה מעל והקשתי עליה לצאת מהשמיכה - קודם כל עם הראש. זה היה לה הכי חזק להיוולד מחדש. היא נזכרה למה היא נלחמה על החיים שלה שם והיא נלחמה עכשיו על הלידה מחדש.

כשיצאנו אל החצר שלי כדי לאפשר לה לנשום, היא צרחה "אני חיה".

במפגשים שבאו אחרי המפגש הזה, היא תיארה כמה משמעותית הייתה לה הלידה מחדש. היא הרגישה מחויבות לחייה, לעובדה שניצלה כדי לחיות ולהגשים את עצמה.

שיר שסיימה את הטיפול והפחד והגיהנום כבר לא נמצאים שם. היא היום נחושה והחיוך חזר לחייה.



אור מרוני, מטפל נפשי

מומחה בטרומה ובפוסט טראומה

מטפל בכפר ורדים ובזום.

להתקשרות: 052-5634826

<https://www.ormaroni.net>

קול קרא... והלכתי...

ליווי משפחות החטופים והנעדרים מה-07/10/23

מאת רונית זר

ביום ה - 07/10/23 התעוררה מדינת ישראל למציאות חדשה, בלתי נתפסת ובלתי הגיונית.

בחלוף השעות כשהחלו להגיע פיסות המידע, התמונות, הדיווחים והמראות, כמעט יכולנו לראות את תימרות העשן, להריח את ריחות השריפה ולהבין בתחושת כאב נוראית שמשונו נורא קורה. ככל שהתבהרה התמונה, הבנו כמה היא כהה, עכורה וכואבת.

שנתיים קודם, פרשתי מתפקיד ראשת חטיבת הטיפול והשיקום בשב"ס.

בתפקידי השונים בארגון, ניהלתי תהליכים בחירום ובשגרה, בתרחישים מדיניים משתנים ובהיקפים ועוצמות שונות. כעת, לא יכולתי לשבת מנגד ולשקוע לתוך תחושת האיום הקיומי וחוסר האונים מבלי לעשות דבר.

חשתי כמו רבים אחרים, כי אני חייבת לעשות משהו, לסייע בכל דבר אפשרי, מצאתי את עצמי פועלת ביוזמות מקומיות שונות ובתחושה שאין די בכך.

קול קרא... והלכתי... הלכתי כי קרא הקול..."

חנה סנש, קיסריה 1942

הקמת המנהלת

מנהלת החטופים הנעדרים
השבים ומשפחותיהם
משרד ראש הממשלה



במהלך הימים ותוך התארגנות צבאית ותחילת המלחמה, היה ברור כי נוצר פער עצום בטיפול בנושאים אזרחיים להם הממשלה לא הייתה פנויה לתת מענה. לא היתה תמונת מצב עובדתית ולכן לא ניתן היה להתחיל בקבלת החלטות מערכתיות.

בתדריך היציאה לדרך נקבעו יעדים ועקרונות לפעילותה של המנהלת שעיקרם:

"המנהלת תשמש מענה מדינתי לבעיותיהם ופניותיהם של משפחות החטופים והנעדרים, על מנת להקל על המשפחות בימים קשים אלה, לתמוך בהם ולשמש אוזן קשבת, לחזקם ולאפשר להם לאסוף כוחות כדי להתמודד עם הנסיבות הקשות בהן היו נתונות."

את המנהלת ליוו בהתנדבות צוות פסיכולוגים לתמיכה והכוונה במשימה המורכבת.

עם קבלת כתבי מינוי, חתימה על שמירת הסודיות וכל ההליכים הנלווים, המשפחות חולקו בין המתנדבים. חלקן סווגו כמשפחות חטופים ואחרות כמשפחות נעדרים - אשר לא ברור מה עלה בגורלם.

כעבור מספר ימים, בהערכה ראשונית עלה כי ישנם למעלה מ-1,700 נעדרים וחטופים ושממשפחותיהם נותרו ללא מענה וללא תמיכה.

במטה המבצעי הוקם גוף בראשות האלוף ניצן אלון, שייעודו איסוף מידע והפעלת כוחות להחזרת חטופים ונעדרים.

במישור האזרחי בהיעדר מענה, הוצע ע"י תת אלוף במיל' גל הירש, להקים גוף התנדבותי, שיורכב מבכירים יוצאי מערכות הביטחון וגופי ניהול, על מנת לטפל במשפחות הנעדרים והחטופים, המצויים בכאוס גדול - ולאפשר התערבות ומענה ראשוני לקשיים הרגשיים והנפשיים של המשפחות.

ב-12/10/23 ניתן ע"י משרד ראש הממשלה האישור לכך. בתוך שעות ספורות הוקמה המנהלת והחלה התארגנות לגיוס המתנדבים. נקראתי למשימה - והתייצבתי.



מטוה המשפחות להחזרת החטופים והנעדרים

טראומה אישית וטראומה קולקטיבית - כיצד מתחילים?

והשמות... כל אחד עולם מלא...
 בן 22 מוגדר חטוף ממסיבת הנובה.
 בת 38 מוגדרת כנעדרת ממסיבת הנובה.
 אב המשפחה בן 47 מנחל עוז, בת זוגו
 ושלושת הילדים מוגדרים נעדרים.
 אב המשפחה בן 79 מניר עוז, מוגדר
 כחטוף. בת זוגו נעדרת אף היא ובתה
 ונכדתה...

לצערי הנעדרים זהו כחללים תוך מספר
 ימים ומשפחות אלו הועברו לטיפול
 מדור נפגעי פעולת האיבה.
 (בשל שמירת פרטיות המשפחות בחרתי
 שלא לציין שמותיהם)

מביטה ברשימת שבידי ותוהה - איך
 מתחילים מכאן? מה עושים עם השמות
 והמידע שאיננו? מה אומרים למשפחה
 כואבת וחרדה? עליי להתייבב כנציגת
 המדינה זו ששאלת "הכיצד?" מופנית
 אליה, ואין בי ספק כי ישנו כעס רב כלפי
 המדינה, שלא עשתה די כדי למנוע את
 האירוע ואת השלכותיו. כיצד בונים את
 האמון הנדרש לקשר?

בניית מערך דיאלקטי אובדן אל מול תקווה

נדרשנו לטיפול בנושאים רבים שבשגרה, תחזוקה והתערבות, אשר המשפחות לא יכלו לעסוק בהם.

בהיבט הרפואי והנפשי, המשפחות חוו משברים קשים ונדרשו להתערבות של גורמי טיפול ורפואה.

המשפחות הופיעו בפני כל פורום אפשרי ובפגישות שתואמו גם על ידנו מול גורמים מדיניים בארץ ובעולם.

כל אירוע מדיני או צבאי - הפר את האיזון הנפשי השברירי כל כך של המשפחות.

ההסלמה במלחמה, אירוע מצער של מציאת גופה או סרטון שפורסם ע"י החמאס טלטלו את המשפחות ואותנו. אפילו פעימת שחרור - ככל ששימחה את כולנו - הייתה קשה לאלו שלא שוחררו. הציפייה אל מול האכזבה והייאוש.

ציינו עם המשפחה ימי הולדת של הבן החטוף ועוד יום הולדת נוסף... הכרנו את בני המשפחה המורחבת והכרנו את החטוף על תחביביו, המטעמים שאהב לאכול, המוזיקה שאהב ועוד... זאת מבלי להכירו באמת.

התפללנו להחזרת החטופים עם כל המדינה ועם המשפחה לה חברנו.

הביקור הראשון אצל בני המשפחה היה טעון בכאב רב. פגשתי בני משפחה עם תסמינים של דיכאון ואוזלת יד, המשוועים לפיסת מידע שתפיח בהם תקווה.

הגעתי כנציגת הממשלה והסברתי שאלוה אותם ואהיה עימם בכל עת שנדרש, כדי לסייע ולהקל, וכדי לתמוך ולשמש מול הרשויות בכל צורך שיעלה. לא חשתי את הכעס ממנו חששתי כל כך. היה כאב, היה שקט והייתה צעקה אילמת. היה ברור שיש צורך בעוגנים שישמשו עבורם בסיס ותמיכה מול הרשויות, ומול האי ודאות.

האמון נבנה אט אט, בביקורים, בשיחות ובטיפול שהקל וסייע. נבנתה שיגרת חיים חדשה של המתנה מורטת עצבים ופעולה אקטיבית בכל כיוון אפשרי - להשבתם הביתה של החטופים, ובמקביל עידוד לתפקוד מותאם נסיבות, עשייה ויצירת מטרה ותמונת עתיד, שמפיחה סיכוי ותקווה.

עולמם של המשפחות קפא ונעצר. המשפחות הפסיקו את עבודתן ועסקו במטרה אחת - השבת בני המשפחה הביתה. הדבר נתן אותותיו בהשלכות כלכליות והיה צורך במציאת פתרונות מעשיים: פנייה לרשויות לעצור או לבטל תשלומים וחובות ולאפשר תזרים הכנסות שיאפשר להן לשרוד.

היה ברור לנו מלכתחילה כי נדרש ליווי ארוך טווח ונוכח בו לא פעם נדרשנו גם אנו לתמיכה ולסיוע, בהתמודדות עם עומסים רגשיים והתנהלות מול נסיבות מורכבות. כאן המנהלת פעלה כל העת ברגישות רבה, והעמידה גורמי תמיכה וסיוע גם למטפלים. תמיכה ברמה האישית, קבוצות תמיכה, למידה והתמקצעות בסוגיות רלוונטיות.

לשמחתי, החטופים שבטיפול שבו לחיק המשפחה בפעילות השונות וכעת המשפחות עסוקות בשיקום השב ובשיקום המשפחה והחיים.

זוהי משימה חדשה ולא פשוטה.

אולם, קיים בי עצב גדול על אלו שעדיין חטופים ומוחזקים בתנאים קשים מנשא וטרם חזרו.

על התהליך

למדתי ואני לומדת עדיין על נתינה, חוסן ונחישות, ועל שייכות לקהילה שכוחה ועוצמתה הם בעשייה ובסולידריות שלה.

התבוננות על משפחות החטופים משקפת לנו במלא עוצמתה את משמעות קדושת החיים, החתירה והעשייה האין סופית להשגת המטרה, ואת תעצומות הנפש והחוסן שבאדם.

ב- 2/2024 המנהלת - אשר פעלה עד אז בהתנדבות - עברה לרשות המדינה, מתוך הבנה כי זוהי חובתה ואחריותה של המדינה כלפי אזרחיה. נכתבו נהלים והוסדרו תקנות וחוקים לליווי המשפחות.

נותרו במנהלת מספר מתנדבים עליהם נמנית גם אני, הממשיכים ללוות את המשפחות.

נסיבות קשות הפגישו אותי עם משימה מיוחדת זו. פעלתי מתוך אחריות אישית, כאזרחית במדינה שחוותה איום על המשך קיומה כעם ואומה, ומתוך ערבות הדדית כשותפה בקהילה בה חברים חוו אובדן של היקר להם מכל, ונדרשים ליד מושטת שתסייע להם ברגעים אלו.



רונית זר תג"ד במיל'
לשעבר – ראש חטיבת
הטיפול והשיקום בשב"ס
ר"צ במנהלת החטופים

האחיות המטפלות

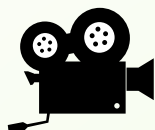
אח'ת one

ראיון ועריכת וידאו: אור מרוני

בשבת, 27 ביולי 2024 פגעה רקטה של החיזבאללה במגדל שמש כחלק מהלחימה בזירת לבנון במלחמת חרבות ברזל. רקטת פלק-1 עם ראש נפץ במשקל 53 קילוגרם ששיגר ארגון הטרור, פגעה במגרש כדורגל במגדל שמש שברמת הגולן, גרמה למותם של 12 ילדים ובני נוער, ופצעה 34 נוספים.

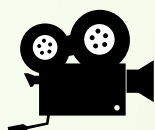
זהו סיפורן של שתי אחיות רג'ואה ורג'אא ח'ייר. המתגוררות במגדל שמש, עם אימן ואחיותיהן. השתיים חלק משושלת של נשים שחיות ופועלות מחוץ למסגרת המסורתית הדרוזית הנוקשה. הן מפרנסות את עצמן לבד, הן עצמאיות מגיעות מתחומים טיפוליים שונים והאחוה הנשית עומדת בינן מעל לכל.

זה סיפורו של כפר דרוזי, שביום אחד חווה את הטרומה הקשה ביותר האפשרית - מותם ופציעתם של עשרות מילדיו.



NLP

לחצו לכתבה על רג'ואה ח'יר



רכיבה
טיפולית

לחצו לכתבה על רג'אא ח'יר



רג'אא ח'יר, בת 42, מדריכת למידה ומטפלת באמצעות רכיבה; מדריכת נוער בשיקום; מטפלת בהתמכרויות; מנחת קבוצות נוער בסיכון; מאמנת אישית; נלפ; תרפיה באומנות.
להתקשרות: 050-7216009



רג'ואה ח'יר, בת 44, מאסטר - טריינר NLP; מאמנת אישית; מטפלת מתח ולחץ במיינדפולנס ודימיון מודרך; אסטרולוגית מומחית. עובדת עם נשים מוכות, נשים בטרומה ואלימות מינית.
להתקשרות: 054-5487911

חכמת הלב

מאת מוריה אשכנזי

ביולי 2025, ציינו אחת עשרה שנים לנפילתו של בעלי האהוב ואבי ילדיי יאיר ז"ל בפעילות מבצעית במהלך "מבצע צוק איתן".

אני נזכרת שמשפר ימים מתום השבעה הגיעה אלי אלמנה בשם רונית (שם בדוי) כמחווה של תמיכה. ישבנו יחד במרפסת הקטנטונת שיאיר דאג לטפח, בה בילינו שעות רבות ורקמנו חלומות יחד בעבר. הפגישה עם רונית, הייתי מציפה מאוד ושיתפתי אותה בכאבי העצום, והדמעות זלגו גם כאשר היא שיתפה אותי בסיפורה האישי, ובדרך שעברה במהלך השנים, מאז מותו של בעלה.



**NLP ותאוריית "המקל
והגזר" - ישנם מי
שמונעים מתוך פחד
ורצון למנוע כאב
(המקל שיכה בהם
בעתיד) ויש את מי
שמונעים מתוך רצון
לגמול חיובי (זה
הגזר).**

היום כמנחת NLP אני מכירה את **תאוריית "המקל והגזר"**, ישנם אנשים שמונעים מתוך פחד ורצון למנוע כאב (המקל שיכה בהם בעתיד) ויש את אלה שמונעים מתוך רצון לגמול חיובי (זה הגזר).

ככל שעוברות השנים אני מגלה שפעמים רבות, עוד מצעירותי אני פועלת ומושפעת מתוך רצון למנוע מעצמי כאב עתידי וכך פעלתי גם עתה ואני רואה בכך ברכה גדולה.

אינני יודעת אם רונית מתארת לעצמה שבזכות המשפט הזה היא הניעה אותי לטפל בעצמי ובילדיי, וששבוע לאחר פגישתנו אתחיל טיפול רגשי שנמשך עד היום.

באותה תקופה חווית האובדן היתה כל כך "טרייה" שהיא צבעה את כל חיי בשחור סמך, כך גם את מגירות הזיכרון שלי. פגשתי את השכחה בצורות שונות, מביכות ומגוונות.

לא הבנתי מה קורה לי, שאני שרויה במצב טבעי ומוכר, וחששתי שאלו הגנים של סבתא שלי, מטילדה ז"ל, שסבלה מאלצהיימר ותמונות דעיכתה הכואבת מלוות אותי מגיל 12 ועד היום, אולי הם מתחילים להשתלט עליי טרם זמני? לקח לי זמן להפנים את שעובר עליי ורק בפרספקטיבה לאחר אני יכולה להבין כמה עומס רבץ עליי בכל המישורים באותה תקופה, מה שבהחלט מסביר את העובדה שנותר חרוט בזיכרוני רק משפט אחד מתוך שיח של שעתיים בהן בילינו אני ורונית יחד... כל שאר הדברים שנאמרו נשכחו והתנדפו כלא היו.

מדהים לראות כיצד המוח שלנו מארגן לטובתנו את המידע החשוב והיעיל עבורנו ומשליך את מה שאינו נחוץ במצבי חירום. את זה הבנתי רק מאוחר יותר.

ובקיצור, המשפט הנ"ל נחרט בליבי מכל דבריה ותכף תבינו למה: "תראי..." היא אמרה בכאב, "אני לא רציתי ללכת לטיפול רגשי אחרי שבעלי נהרג, לא האמנתי בזה, חשבתי שאני יכולה הכל לבד ואז האבל נפל עלי ואחרי 13 שנים נכנסתי לדיכאון עמוק, לבור שחור... ממנו לקח לי זמן לצאת, אם בכלל".



עד היום, התרפיסטית שלי, מיכל, היא עמוד התווך שלי והמרחב הבטוח עבורי. איתה אני נפגשת אחת לשבועיים, לא רק על מנת לאוורר את רגשותיי ולשתף ברחשי ליבי, אלא מתוך רצון לקבל שיקוף אמיתי ומרחב פורה לצמיחה והתפתחות, המאפשר לי להיות בעצמי מטפלת טובה יותר.

למעשה, המסע הזה החל מהרצון שלי למנוע טעויות ונפילות כואבות בעתיד. פחדתי שגם אני אפול כמוה לבור השחור בעוד 13 שנים. חששתי להלך בחשכת האבל הזה לבדי ולצלול אל תהומות.

וכמובן שהיה בי רצון לשמור על עצמי ככל האפשר למען ילדיי, בידיעה שכאם יחידנית נותרתי כעוגן יחיד עבורם בעולם.

גם בימים הקשים שלאחר טווח השביעי לאוקטובר מיכל היתה עוגן משמעותי כאשר מצאתי את עצמי מבוהלת כל כך

הופתעתי מהעובדה שלמרות ניסיוני האישי והכלים הרבים שרכשתי במשך השנים, לא הצלחתי להתגבר על חוסר האונים שתקף אותי וניסיתי למצוא שם והגדרה לתחושותיי.

פגשתי פחד שניהל אותי, חששתי לרדת לטייל עם הכלבה, פחדתי לישון כשהחלון פתוח וכל אזעקה הקפיצה אותי היישר מהמיטה. לאחר כל אזעקה, הבישולים והניקיונות אירחו לנפש שלי מראה נקיה למצבי העגום.

אפילו לנסוע למיכל המטפלת שלי במרחק כרבע שעה חששתי, אבל אז הגיעה התפנית: באחד הבקרים התקשרו אלי מעמותה שפועלת במשך שנים למען יתומים ואלמנות. התבקשתי לעזור ולהתנדב להגיע פיסית לביקורים בביתן של כמה אלמנות חדשות באזורי, מכיוון שהעומס היה עצום.

כמובן שהסכמתי, קיבלתי רשימה ובתור התחלה הרמתי טלפון ראשון של הכרות והכנה לביקור.

על אחת מהן קיבלתי מידע מוקדם, שהיא לא מוכנה לפגוש אף אחת מכיוון שהיא שקועה עמוק בכאבה ואפילו עובדת סוציאלית היא לא מוכנה לראות... "אולי כאלמנה תצליחי לשכנע אותה בביקור", כך נאמר לי.

אני מודה שחששתי מפני השיחה איתה, אלא שלשיחה ענתה אחותה. "אני מצטערת, היא לא מוכנה לפגוש או לדבר עם אף אחד, היא באבל גדול, בסוג של דיכאון ממש..."

לא התעקשתי לשוחח איתה, אבל ביקשתי מאחותה להעביר אליה את המסר הבא: "תמסרי לה בבקשה שבעלי נהרג גם כן ואני לא באה לתת לה עצות או פתרונות, כי אני יודעת שאין נחמה. רק תגידי לה שאני יכולה לתאר לעצמי מה היא עוברת, וששמח להגיע לראות אותה ולחבק את הלב שלה."

כמה ימים לאחר מכן אחותה יצרה איתי קשר, סיפרה שהיא הסכימה לבואי ונקבעה הפגישה.

התרגשתי מאוד ואספתי את עצמי ואת כל משאביי כדי להיפגש איתה, התלבשתי הכי יפה שלי, התאפרתי שלא כהרגלי וצבעתי את שיערי שהאפיר והתבהר ללבן, במקביל לכאב שהלך והתכהה.

הפגישה היתה קשה. והחזירה אותי אחורה בזמן. ליבי יצא אליה, כמו גם אל ילדיה ומשפחתה - שאיבדה בדרך גם אותה באותה התקופה.

למזלי הגעתי אליה מצוידת בכלי ה-NLP שאספתי במשך השנים כצידה טובה ושימשו אותי מאוד גם בפגישתי איתה, הלוא הם: "ראפור והובלה..."

**הגעתי אליה מצוידת
בכלי ה-NLP שאספתי
במשך השנים ושימשו
אותי מאוד גם
בפגישתי איתה, הלוא
הם: "ראפור
והובלה..."**

**משל ההינדיק מאת רבי נחמן
מברסלב, מלמד אותנו המטפלים,
החברים והיועצים, חכמה פשוטה:
לפעמים כל מה שאדם צריך זה
מישהו שיהיה איתו, שיהיה לו מראה
נקיה, בגובה העיניים ויחזיק את מרחב
ליבו הדואב.**

ישבתי לצידה, שוחחנו מעט ובכינו
הרבה, לנוכח סיפורי הגבורה של בעלה
הלוחם, ומול התחושה שבין רגע אבדה
לה אהבת חייה ולא נותר לה דבר לחיות
למענו.

אחרי שעותיים של כאב סיפרתי לה גם
אני מעט על עצמי ועל יאיר שלי ז"ל.
דיברתי על מה שעוזר לי לקום בבוקר
מהמיטה, והשתדלתי להכניס מסרים
סמויים של אור בין סדקי הכאב שלה.
מסתבר שהיא הקשיבה והפנימה למרות
שנראתה שקועה בחלום הבלהות שלה.

היא ישבה שם והמשיכה לבכות על מר
גורלה גם בשעה שאחותה ליוותה אותי
אל שער היציאה, אבל לפני שנפרדנו
היא הרימה מבט מלא בדמעות והודתה
לי על כך שלא ויתרתי עליה והגעתי,
ובעיקר על כך שנכחתי לצידה.

יצאתי משם רצוצה ועייפה מרוב בכי
וכאב, אבל בהחלט בחוויית הצלחה.

במהלך השנה שמרנו על קשר ושמחתי
לשמוע שהיא עברה דירה והתקדמה
לעבר חיים שיש בהם תקווה. כשהצעתי
להיפגש היא הייתה עסוקה. ברכתתי על
כך כי האמנתי שהשינויים הקטנים,
החיצוניים, הם קצהו של שינוי והתחלה
חדשה, ומתוך ידיעה שאבל לא נמשך
שנה אלא רק משנה צורה.



**מוריה אשכנזי - "דרך פנימה"
מנחה רגשית, מלווה אנשים המתמודדים עם חרדות ומשברים
לביסוס איזון רגשי וחיבור לחווית חיים מיטיבה,
באמצעות NLP, דמיון מודרך ותרפיית נשימה (Rebirthing).
להתקשרות: 052-5382485**

קוביה אחר קוביה - לספר סיפור בלי לומר מילה

LEGO® THERAPHY

כהתערבות טיפולית בילדים במציאות של אבל ואובדן

מאת מיטל יפת



מאז פרצה (אוקטובר 2023) מלחמת "חרבות ברזל" מתמודדת החברה הישראלית, על כלל רבדיה, מעבר לאתגרים של החיים עצמם, גם עם מציאות מורכבת, רוויה באובדן, שלא היתה כדוגמתה וסיומה טרם נראה באופק. השלכותיה בהיבטים הנפשיים והרגשיים כבר נותנות את אותותיה בשטח ויש אומרים שהגל המשמעותי עוד לפנינו.

הילדים, מהווים רובד עדין ופגיע באוכלוסיה וחוויית האובדן לא פסחה מעליהם. יש שחוו אובדן ישיר במעגל המשפחתי (הגרעיני/המורחב), יש שחוו אובדן עקיף במעגל הקהילתי (מכרים, חברים) ובמעגל והלאומי (חטופים, אנשי צבא ובטחון...). ויש שחוו גם וגם וגם. הכאב והעצב לא מרפים משום שהמלחמה עודנה כאן, היא מתמשכת והיא מדוברת בכל מקום ומקום וחשוב שנזכור ש"חיהם של ילדים מתנהלים כמו פיסת נייר". מכל מה שניכר בדרכם - משהו תמיד נשאר ונרשם - הם שומעים ומקשיבים, הם רואים הכל, הם מנתחים, הם מדמיינים והם חווים, בדור"כ בינם לבין עצמם. וכך הם מרכיבים לעצמם תמונת עולם, אותה הם מביעים דרך התנהגותם, שהלכה למעשה, מהווה שפה בפני עצמה. ובכדי להבין מה הם חווים, מרגישים וחושבים יש לדבר איתם בשפתם הטבעית, שפת המשחק. בהיעדר פניות רגשית הורית לצד חוסר בכלים ובמיומנויות להתמודדות עם מתח ולחץ, עלה משמעותית הצורך בהתערבותם של גורמים מקצועיים חיצוניים ובשיטות טיפול מגוונות בדגש על הצורך בתיווך ועיבוד המציאות, הפנמה, קבלה, התמודדות, בניית חוסן[1] וצמיחה.

במאמר זה אתייחס להתמחות מקצועית בטיפול באמצעות משחק (PLAY THERAPY) בתחום ייחודי בארץ (אך מוכר ומיושם בארה"ב) - LEGO® THERAPY - אותו יישמתי זה מכבר בחדר הטיפול לצד טכניקות עבודה נוספות (ציור, כתיבה, רגיעה ועוד) עם ילדים שהגיעו עם מצוקות רגשיות שונות שהתהוו בעקבות המלחמה.

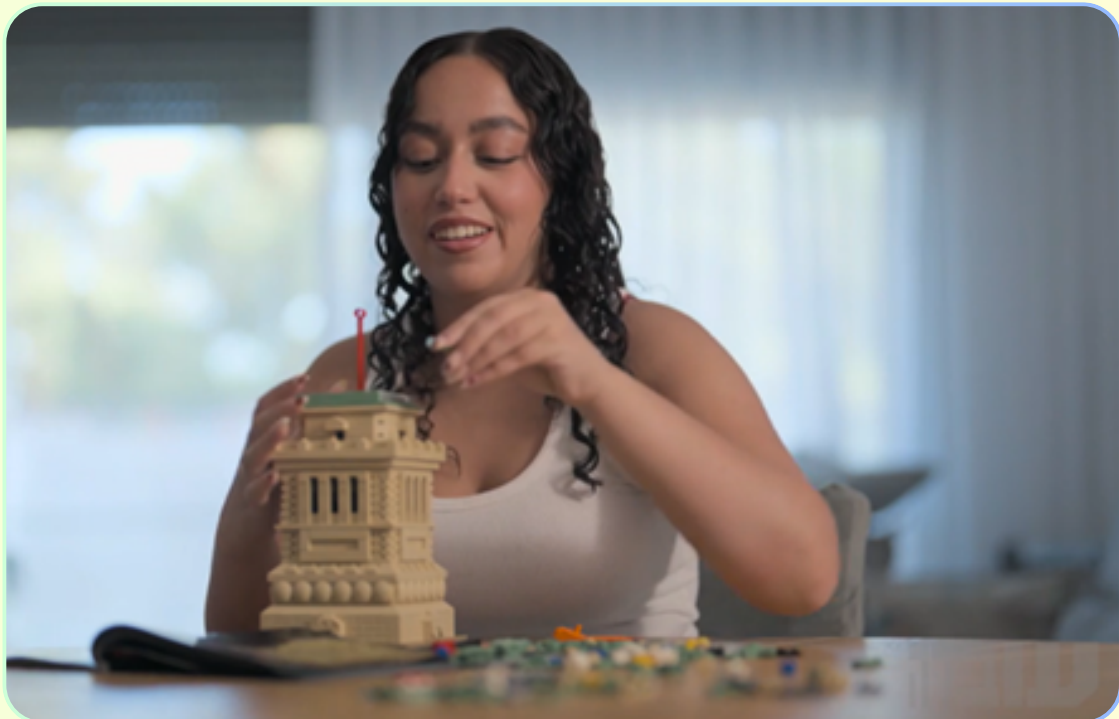
הזרקור במאמר יופנה לשאלה - הכיצד משחק בקוביות ולבנות בנייה והרכבה - LEGO® - יכול לשמש כלי תרפיה, לעיבוד, השלכה וחוסן במציאות רוויה באבל, כאב ואובדן?

[1] מושג החוסן מתייחס ליכולתה של מערכת חברתית (פרט, משפחה, קהילה) להכיל, להגיב ולהתאים עצמה למצבים קיצוניים של משבר, לחזור לתפקוד מיטבי בזמן הקצר ביותר עם תום המצב המשברי ולפתח יכולות הסתגלות למצבי משבר עתידיים (הוגה פרוטוקול התכנית הרווחת ללימודי מיינדפולנס MBSR)

מהו טיפול באמצעות משחק ומה תפקידו בעיבוד אבל?

הטיפול במשחק נשען על ההנחה כי המשחק מהווה את אמצעי הביטוי המרכזי והטבעי של ילדים ובאמצעותו מתאפשר ביטוי חיצוני לעולמו הפנימי (מחשבות, רצונות, תחושות, רגשות, בעיות, שאלות...) של הילד. זאת, משום שהמשחק נחשב לכלי תקשורת נגיש עבור ילדים במצבים שאינם ניתנים להסבר במילים. בהקשר הטיפולי בתחום האובדן, המשחק משמש זירה לעיבוד קונפליקטים, שליטה בחוויות ובתרחישים ('בחינת' המצב בקצב של הילד), הצפה והתמודדות עם תכנים נפשיים – רגשיים (דוגמת חרדה, פחד, כעס, תקווה, הודיה ועוד), לצד שימוש שגרתי בתהליכים קוגניטיביים מורכבים (חשיבה, תכנון, דמיון, זיכרון, חזרתיות ועוד). בכך, המשחק מהווה אמצעי להשגת מטרות בסביבה בטוחה: לשיתוף רגשי בין הילד למטפל, לבניית חוסן בקרב הילד, להכוונה מקצועית להוריו ובכך הוא תורם לקידום תהליכי הגדילה, ההתפתחות וההתפכחות של הילד.

ככלל, טיפול במשחק כצורת מניעה וטיפול מתאים בעיקר לילדים בגילאי הגן ובית הספר. עם זאת, התרפיה באמצעות קוביות LEGO® מוצאת את מקומה גם בקרב אנשים בוגרים יותר, גם אם אינה מכוונת ע"י מטפל. לראייה, תזכר אורי מגדיש, החטופה הראשונה שחולצה משבי חמאס לאחר 23 ימים שהעידה בפרק התיעודי שהוקרן בתוכנית 'עובדה', שבימים הראשונים לשובה הביתה, הרכיבה לגו במשך שעות.



אורי מגדיש, החטופה הראשונה ששוחררה משבי חמאס מרכיבה LEGO® בימיה הראשונים בבית. (מתוך "עובדה")

אז מה הקסם הטיפולי שמסתתר בקוביות LEGO?

LEGO® הינו משחק הרכבה ידוע, מוכר, בלתי מעורער ואהוב מאוד בקרב ילדים ומבוגרים כאחד. שיטת ההתערבות ב- LEGO® THERAPY החלה בארה"ב לפני כ-15 שנה, כגישה טיפולית-חברתית לילדים המאובחנים עם אוטיזם (ASD), בדגש על פיתוח מיומנויות תקשורת ושיתוף.

בחלוף הזמן הורחבה לעבודה פרטנית וקבוצתית עם מגוון מצוקות רגשיות דוגמת חרדה, כעס, דאגה ועוד (שהתהוו כתוצאה ממלחמה, מגירושין, אובדן, אלימות, התעללות, הפרעות התפתחותיות, מחלות קשות ועוד). ההתערבות מסייעת במאפיינים הייחודיים של קוביות הלגו: קומפוננטיות (רכיבים, יחידות עצמאיות שניתנות לשימוש חוזר), יכולת סימבוליזציה מרהיבה (ייצוג למצבים / דמויות / חפצים), ותפיסה חזותית-מוטורית, המאפשרת לילד לבטא באופן חיצוני מצבים המייצגים את עולמו הפנימי, המוצא את ביטויו בבנייה מוחשית ובסיפור. אלה כאמור, מהווים את הבסיס לטיפול רגשי באמצעות LEGO®.



מתוך חדר הטיפול: עבודה על תסמיני הפחד והחרדה בעקבות אזעקות שנשמעות במלחמה והתמודדות באמצעות הכלב המשפחתי

ניצוד LEGO® טיפולי מסייע במצבי אבל, כאב ואובדן?

תובנות מעבודה בחדר הטיפול:

- **סימבוליזציה חיצונית (Externalization)** - ילדים יוצרים סצנות/דמויות שמייצגות את האובדן, את עצמם, או את רגשותיהם (כעס, אשמה, פחד, חרדה...). הבנייה יוצרת חיץ בין הילד לבין הסיטואציה המורכבת/הרגש הלא נעים - בכך, ההשלכה מאפשרת שיח ועיבוד ללא הצפה מילולית. בד בבד, דמויות כגון גיבורי על, צבעוניות הקוביות והריכוז בתהליך הבנייה תורמים אף הם לרווחה הנפשית של הילד במסגרת המשחק.
- **תקשורת עקיפה** - עבור ילדים שיכולת ההבעה הרגשית שלהם נמוכה, לחילופין, נמנעים משיח ישיר על האובדן והכאב, העבודה דרך LEGO® מאפשרת להם העברת מסרים ותיאור חוויות באמצעות לבני, דמויות וסצנות המשחק. כך, ה-LEGO® מהווה גשר בין התקשורת המילולית לבלתי מילולית.
- **חזרתיות ושליטה במצב** - בנייה חוזרת מאפשרת חזרה על תרחישים ובקצב הנכון לילד, דבר שמייצר בקרב ילדים תחושת שליטה במצב. החזרתיות מספקת את הוודאות למה שצפוי בהמשך ובכך מסייעת בהתמודדות ובהורדת סף ההצפה הרגשית הלא נעימה.
- **שיתוף ותמיכה חברתית** - בקבוצות בהן מיושמת שיטת LEGO® THERAPY, מתחזקות מיומנויות חברתיות מהותיות בתחום האובדן כגון: אמפתיה, הקשבה ותמיכה הדדית ללא ביקורתיות או שיפוטיות. ילדים פוגשים בילדים אחרים השותפים לכאב, ולומדים דרך הקבוצה האינטימית להקשיב, לשתף, לספר, לעודד ולאמץ לחיקם דרכי התמודדות שסייעו לאחרים.
- **בנייה מחדש של נרטיב (Narrative rebuilding)** - יצירת עתיד ותיקון - בהכוונת ובהתערבות המטפל שמסייע בשחרור התקיעות/החזרתיות, ילדים בונים תרחישים שמעניקים סוף אלטרנטיבי, הזדמנויות ואפשרויות אחרות לתיקון או הבטחה לחיים עתידיים אחרים וטובים לצד זיכרון האובדן. תהליך זה הינו משמעותי שכן הוא מעורר תקווה, חשיבה חיובית, סגירת מעגלים, בניית חוסן ותנועה לעבר צמיחה.

המטפל, מהווה תפקיד משמעותי וחשוב בטיפול במשחק - לצד היותו דמות המאפשרת מרחב בטוח שניתן לבנות בה אמן, הוא שותף ונוכח ב"משחק פרודוקטיבי" (עיבוד פעיל ודינאמי של סיטואציות וחוויות מעולמו ופרי דמיונו של הילד לצד רכישת מיומנויות חברתיות, קוגניטיביות ורגשיות). עם זאת, בה בעת מחפש חדשות לבקרים את הסימנים של "המשחק הלא פרודוקטיבי" שמייצג הלכה למעשה את תסמיני המצוקות הרגשיות, להן נדרש לתת מענה.

לסיכום, בשיר "סוד" של הזמר אדם ז"ל נכתבה השורה "רק בחום של הידיים, בלי מילים אפתור לך את הסוד". בהתאמה, המטפל בשיטת LEGO® THERAPY מסתייע במשחק ה- LEGO® להפעלת ידיו של הילד, ואלה מייצרות אצלו תנועה גופנית, קוגניטיבית ורגשית. דרכה, מתבצע השינוי ונסללת הדרך לפתרון הקושי.

שיטת LEGO® THERAPY אמנם נחשבת לצעירה וחדשה יחסית בתחום מחקר התרפיה במשחק ויש לה עד כה בסיס תיאורטי וממצאי השפעה חיובית והצלחה תומכים לשימוש, בין היתר, במצבי מצוקה רגשית. עם זאת, נדרשים לביצוע עוד מחקרים הכוללים ניסויים מבוקרים בשימוש בשיטה במצבים ממוקדי אבל ואובדן לרבות באירועים היסטוריים מתמשכים ורחבי היקף ברמה העולמית (דוגמת מגיפת הקורונה, מלחמת רוסיה-אוקראינה, מלחמת "חרבות ברזל" ועוד). לכאן או לכאן, רבים הם אוהבי המשחק הפופולארי והוא רותם אליו בני אדם מכל שכבות הגיל רק מעצם היותו כזה.



מיטל יפת, יועצת משפחתית (M.A).
מנחת הורים וקבוצות, מרצה, מאמנת ומטפלת רגשית בילדים
באמצעות משחק (LEGO® THERAPY),
התמחות בהפרעת קשב ופעלתנות יתר (ADHD) ובאוטיזם.
טל': 052-9251658 <http://www.bridge2parenting.co.il>

המסע לקול הלב

מאת רונית בת מנחם

צילום ועריכת וידאו: עמית קרוכמל 050-6667768



ב-07/10/23 כשהתחלנו לקבל טלפונים מחברים בקיבוצי העוטף ולאחר שקיבלנו הודעה מראש המועצה שלנו להתפנות מקיבוץ כברי דרומית מעכו, אספתי במהירות כמה חפצים ואת אמא שלי והתחלתי לנדוד דרומה. שבועות של חוסר ודאות ומשהו בפנים בוער בי. "איך אני יכולה לעזור?" אני שואלת את עצמי. אני לא בשלנית, אין לי מכונת כביסה ולא נמצאת בבית שלי, אז מה אני יכולה כן לתרום?

אחרי כמה שבועות חזרתי לקיבוץ האהוב שלשמחתי לא פונה, ובעודי מחנה את הרכב ליד ג'יפ צבאי (הקיבוץ הפך למחנה צבאי ולגבול החדש של הגליל המערבי, אבל זה הרגיש לי בטוח לחזור הביתה), קיבלתי הודעה מאורית טפר, שמתארגנת קבוצת מטפלים לטפל בחיילים שזה עתה יצאו מעזה או עומדים להיכנס אליה. מיד אמרתי כן. כבר 5 שנים שאני מנגנת בקערת קריסטל ויודעת כמה זה הציל את חיי ועזר לי להתרומם ולהתפתח בכל הרבדים.



איך מתנות שקיבלתי בילדות הפכו למקור הנתינה שלי.

בזמנו בת"א הייתי ילדה "חולנית" עם המון דלקות גרון. כנהוג נשלחתי לניתוח הוצאת שקדים ופוליפים. אני זוכרת את הישיבה על אמא בהרדמה ואת הגלידה שקיבלתי למיטה בבית החולים, כדי להקל על הכאב. למרות הניתוח, המשכתי לחלות והפכתי לצרודה כרונית, עם קול שמזכיר את של "רוד סטיוארט".

יום אחד שמעתי את אמא שלי אומרת לשכנה "לרונית שלי אין קול והיא לא מוזיקלית". היא כנראה כיוונה לצרידות שהייתה פוקדת אותי, אבל אני לקחתי את מה שאמרה פנימה לזהות שלי ולאט נהייתי יותר ויותר שקטה. ילדת קירות. דמות ההזדהות שלי הייתה "דני דין - הרואה והבלתי נראה", גיבור העל של ילדותי. למדתי להתבונן בעולם מבחוץ.

מצאתי את עצמי מתנדבת בטיפול סאונד הילינג לחיילים בריטריטים מפנקים שאורגנו לגמרי בהתנדבות. עם כמה חברות בנינו פרוטוקול טיפולי, כזה שאפשר לבצע בשטח בכל מקום. ברכב ארזתי מזרון, מחצלת, שמיכה וכמה כריות, ולכל מקום שהגעתי מצאתי עץ, פיסת דשא או פינה שקטה ויכולתי להתכוונן להיות בשירות.

בכל מפגש הרגשתי מה הגוף והנשמה מבקשים ממני, מנגנת בקערת הקריסטל אהובתי על הגוף, בליווי מדיטציה שהכניסה את המטופל להרפיה עמוקה מאד. עם הזמן מצאתי את עצמי מסיימת את הטיפול בשירה - לעיתים עם הברות לעיתים של מנטרות.

אבל לפני שאתאר לכם איך זה נראה ומרגיש, אני רוצה לחזור לעבר ולספר איך בכלל התגלגלתי עד לכאן.

**במפגש הרגשתי מה הגוף
והנשמה מבקשים ממני - מנגנת
בקצרת הקריסטל אהובתי על
הגוף, בליווי מדיטציה שהכניסה
את המטופל להרפיה עמוקה מאד.**

מהיכן שקד קיבלה את המוזיקליות שלה". התחלתי לבכות. בגיל 44 הבנתי שמה שהיה חלק משמעוטי בזהות שלי אינו נכון. זה היה רגע ששינה את נתיב ההתפתחות שלי וכל מה ששמתי עליו סימן קריאה !, הפך מעכשיו לסימן שאלה ?, כי אם אני מוזיקלית, אז אולי אני עוד כל מיני דברים שעד היום לא עלה בדעתי שאפשריים עבורי.

אחרי שנתיים התחלתי לשיר באנסמבל "קול שיר". עדיין מגיעה ביום הראשון בהתנצלות של "לא בטוח שאוכל לשיר" - הקיבוצניקית שמבקשת להתקבל להרכב נשי דתי הכי רחוק מהבית של שירת נשים, ומקווה שאף אחד מקרובי או מהקיבוץ יגיע להופעה.

ואז הופעה ראשונה, מחווה לשירי הבנאים מסתיימת ומהקהל עולות לבמה כמה חברות קיבוץ בהתפעלות מחבקות אותי ושואלות "איך לא אמרת שאת שרה כל כך יפה?". מרגע זה התחלתי להופיע בשירה עם חברות האנסמבל והפכנו למשפחה. ממש אחיות הלב שלי. לאחרונה גם התחלתי לכתוב ולהלחין שירים משלי בכוונה לספר את סיפור חיי במופע אינטימי על הבמה.

למרות שאהבתי מוזיקה ושירה עברית כשגדלתי - לא העזתי לשיר. לא הופעתי באף הופעה, ולא יצאתי לרקוד עם חברים, כי בראש שלי - אם אני לא שומעת טוב את המוזיקה - אני גם בטח רוקדת מצחיק. להשמיע את קולי נחוזה כמסוכן. הייתי ילדה מרצה, "טייבל'ה", כמו שסבתא שלי הייתה אומרת, שהפכה לנערה ולאישה שקטה, אבל בפנים משהו בער.

לשמחתי הרבה נולדו לי שני ילדים מאד מוזיקליים. בתי ניגנה בצ'לו מכיתה ב' והרגשתי גאווה עצומה כשסיפרתי בכל מקום שאת הכישרון היא ירשה מסבתא פנינה - אמא של אבא, שניגנה בכינור ברומניה.

אחרי כמה שנים בהן ליוותי אותה לכל השיעורים והקונצרטים, כשאני ממשיכה לשיר בשקט במקלחת ואפילו בערבי השירה בקיבוץ שרה בלב... ביקשתי מהמורה לפסנתר שליוותה את ביתי ללמד אותי לנגן לפחות שיר אחד - כדי שנוכל להופיע יחד בחג המשק.

הגעתי לשיעור הראשון בהתרגשות רבה. היצירה הראשונה שכל תלמיד פסנתר לומד היא "פור אליס" של בטהובן ואני מתחילה ללמוד, הולכת הביתה ומתאמנת בפסנתר תלמידים שהשגתי ועמד באמצע הסלון - כשאף אחד לא בסביבה, שרק לא יצחקו עליי.

בשיעור הבא התחלתי לנגן והמורה עוצרת אותי ואומרת "עכשיו אני מבינה



הטיפול בחיילים

בכל פעם אני מגיעה למתחם להתארגן. פורשת את המזרן וכל הקריסטלים שישמרו עלינו. הקערה שלי מדברת איתי בשמחה ואני מניחה אותה בשמש שתתאווור אחרי שהייתה בחשכת התיק. החיילים מגיעים ואנחנו המטפלים מסבירים להם על הטיפולים, יש כאן מטפלי גוף מכל הסוגים, טיפול במים בבריכה, יוגה, נשימה וגם אמבטית קרח. שפע גדול.

באחד הימים בעודי צועדת לפינה החמודה שהכנתי מגיעים עוד כמה חיילים ואחד מהם שנראה מבוגר יותר שואל "מי פנוי?" הוא נראה נלהב ועם עיניים כחולות גדולות. רינת ברזילי מפנה אותו אלי ואומרת "רונית מטפלת בצלילים כדאי לך", והוא בפנים מוארות ניגש ונשכב על המזרון.

שיחה קצרצרה ממנה אני מבינה שהוא התנדב (בשל גילו), משרת במילואים מתחילת המלחמה ואחראי על שינוע כלי רכב כבדים בגזרה הצפונית...

עוברות עוד כמה שנים ואני שומעת את וואיט פדר ואורי נצר, שרים ומנגנים בכל מיני כלים מיוחדים וקערות קריסטל, ומחליטה ללכת ללמוד איתם. משהו בצלילים משך אותי כמו קסם, ולאחר שנת הכשרה, מצוידת בקערת קריסטל בתו דו', אני מתחילה לנגן על חברים, לעצמי בטבע ובתוך המים כשאני מוצאת נחמה ושקט בין הצלילים.

עם הזמן למדתי אימון אישי, רייקי, אקסס בארס מעגל הצבעים האינדיאני ועוד... תלמידה נצחית - כמו הזחל הרעב - שלא מפסיקה ללמוד ולמצוא חיבורים בין רוח לחומר, ובעיקר איך להפוך את כל התובנות לפרקטיקה בחיים.

רכשתי עוד כלי נגינה ועשיתי תואר שני בחינוך קונטמפלטיבי והתמחות במיינדפולנס עם ילדים. ב-16 שנות ניהול מערכות חינוך, לגנים שניהלתי תמיד הבאתי במתנה קערה טיבטית איתה קראו לילדים להתכנס למפגש. לימדתי את הצוותים והילדים איך לווסת את עצמם עם תרגילי נשימה ומדיטציות מותאמות, ועבודה עם גוף הרגש.

ואז פרצה המלחמה. אני חוזרת לתחילת סיפורי ולימים של ההתנדבות, שממלאים את ליבי תקווה, ואני מרגישה בת מזל על כל מה שקיבלתי ומוצא את דרכו ממני והלאה. המלחמה יצרה הזדמנות מיוחדת לנתינה נקיה ולאהבה ללא תנאים.



וממשיך לספר שהוא הצעיר משמונה אחים וטיפל באביו שהיה בן 94 איש דתי, שלפני מותו בזמן קריאת המגילה בפורים, ישב אתו וקיבל את ברכתו. "הוא שם יד על הראש שלי ואמר את ברכת הכוהנים, ועכשיו איך שהתחלת לשיר הוא הופיע פה והרגשתי שהוא איתי, ממש כאן".

אני יושבת לידו, יד ימין על הגב שלו, יד שמאל על הלב שלי, מודה לכל מדריכיי ומורי, מודה לבורא עולם על המרחב שנפתח כאן ברגע הזה. "אבא תמיד איתך, ואתה יכול לדבר איתו מתי שתרצה. הוא פשוט כאן", אני לוחשת לו בשקט. לאט הוא נרגע והתרומם. אני מביאה לו כוס מים "תשתה הרבה מים היום", אני מבקשת בעדינות בעודו אוסף את חפציו. "תן לאנרגיה הזו מקום". הוא מחייך, נראה כמו ילד שגילה אוצר ופליאה גדולה בפניו.

מסבירה קצת על הטיפול ומבקשת ממנו לא לעשות כלום מלבד להקשיב לקולי במדיטציה וגם אם נרדם או נעלם או עף - הכל בסדר - אני כאן. מתחילים ואני מתפללת ומבקשת ממדריכי להיות איתנו, להיות צינור נקי לכל מה שיתגלה וצריך להגיע.

מדיטציית שלושת הלבבות, פתיחת הכתר, איזון ואני מנגנת עם הקערה. בתחילה על הרגלים לראות איך הוא מגיב, רואה שהוא בטוב וממשיכה לנגן על בית החזה. הגוף שלו, שהיה מאד קפיצי ומתוח - נרגע לאט לאט. השרירים בפנים נרפים, כפות הרגליים נשמטות לצדדים. בתוכי עולה רוח גדולה של הודיה. כולי כאן עם הקערה המנגנת, שממלאת את האוויר והגוף בתדר הלב. הסאונד יוצא נקי וצלול, ואני מתמסרת ונותנת לה לנקות אותנו מכל מה שנדרש. בסיום אני יושבת בשקט, החייל נראה רפוי ונח על המזרן. השירה עולה מתוכי ואני שרה לו את ברכת הכוהנים. מסיימת ויושבת בשקט, נותנת לצלילים להינשא ברוח.

האיש החמוד במדי הצבא מתחיל לדמוע ולבכות. הוא מתיישב ובוכה, מנסה לעצור את הבכי ואומר לי "מה היה פה, הרגת אותי לגמרי". מניחה את ידי על גבו "מותר לבכות הכל בסדר", אני מעודדת אותו להישאר בזה, והוא מוחה דמעות ובשטף מספר לי שאבא שלו נפטר לפני שנה, ובמהלך השנה היה אבל גדול במשפחה והנה עכשיו: "אבא שלי פה, הוא בא ודיבר איתי".



בסוף היום הוא ניגש אליי ואמר לי, "תדעי שאת עשית משהו גדול. הגעתי מאד ציני, בלי להכיר ובלי ציפייה, והיה חזק כל כך, שהתקשרתי לאשתי וסיפרתי לה הכל. אין לי מושג מה היה כאן אבל אני מרגיש כל כך טוב שזכיתי לדבר עם אבא שלי וממש לחוש שהוא איתי." נפרדנו ואני אוספת את חפצי, מגלגלת את המזרון, אורזת את הקערה בעדינות, מודה לה על הכל.

במהלך השנתיים האחרונות פגשתי עוד עשרות חיילים צעירים בסדיר, מילואימניקים שכבר כמעט 400 יום הם במילואים ותכף יוצאים לחופשה קצרה, משתפים אותי בפחדים שלהם.



לחצו לסרטון הדגמה

כאלה שבדיוק סיימו ותכף חוזרים לשטח, מספרים איך הרגישו לא שייכים בביתם. ואני לומדת עוד ועוד על מה על התפתחות פוסט הטראומה שלהם, מחברת אותם פנימה ובעיקר מאפשרת מרחב שקט בלי שיפוטיות שפותח לב, מאזן בלי מילים, פשוט להיות, להרפות מעל הזמן ומעל המקום.

הזחל הרעב סיים את התגלמותו – והכנפיים נפרשות.

אני מוקירה תודה ללוטם ואליהו ויצמן מ"לב אחד", שלימדו אותי להאמין שהכול אפשרי והעניקו לי את הזכות לנהל את מועדון המדיטציה. פתחתי מרחבים של צלילים מרפאים ותודעה מיטיבה, למי שמבקש רגע של חיבור, נשימה ושקט מבפנים. בקליניקה בקיבוץ כברי - "עיניים טובות", שילוב סאונד הילינג עם קערת קריסטל, קלפים ותהליכי תודעה, העוזרים למצוא שלוה, אהבה עצמית ושמחה.



רונית בת מנחם

מפגשי אחד על אחד או סאונד הילינג קבוצתי לחברות, צוותים וקהילות – חוויה של ריפוי, השראה ולב פתוח.

דרכי התקשרות: 055-6676212

פייסבוק

מפסק האובדנות

מאת אור מרוני

בתקופה האחרונה אנו נתקלים מדי שבוע בידיעות בעיתונות על חיילים / ניצולי נובה / קרובים של חטופים או של נרצחים - שהתאבדו.

פעמים רבות אנו חסרי אונים מול התאבדויות אלו, אבל במהלך עבודתי בקליניקה מול מטופלים המתמודדים עם פוסט טראומה מורכבת ואובדנות, נדרשתי למצוא או להמציא שיטה שתציל את מטופליי ממוות. קראתי לשיטה "מפסק האובדנות".

צפייה בקליניקה בדפוס התנהגות של אנשים אובדניים ומאידך היכרות עם תגובות גופניות הנגרמות במהלך יחסי מין הכוללים אקטים כואבים מעולם הסאדו-מאזו (בדס"מ), הביאו אותי ליצירת השיטה.

כמטפל בפוסט טראומה מורכבת, אני נתקל לעתים קרובות במצבי אובדנות אצל מטופליי - אני מבדיל בין מחשבות אובדניות ובין תכנון אובדני.

מחשבות אובדניות שכיחות אצל מי שמתמודדים עם דיכאונות. האמירה: "הלוואי שהייתי מת", או "בשביל מה אני חיה?" חוזרות על עצמן אצל מי שמתמודדים עם קושי תפקודי משמעותי בשל הדיכאון.

בדרך כלל לא מדובר באמת ברצון למות, אלא ברצון להפסיק את הכאב. וחלק מהעבודה שאנחנו עושים בקליניקה, מתמקדת בהענקת כלים שיסייעו להפחית את הכאב לדרגה נסבלת.

במאמר הזה אתמקד בשלבים השונים של העבודה עם אנשים אובדניים - מהקל אל הכבד, כלומר: מהעבודה על הפחתת הכאב אל שיטה ייחודית שהמצאתי ושמה "מפסק האובדנות", המסייעת למי שאובדנים להימנע מהאקט האובדני ומשחררת מהרצון למות - לפחות באופן זמני - עד לקבלת טיפול.

חלק מהעבודה שלי עם מטופליי היא ללמד אותם להתנהג הפוך מאיך שהדיכאון מבקש שיתנהגו. אני יוצא משתי נקודות מוצא:

1. הדיכאון מבקש מאיתנו להסתגר, להיות חסרי תנועה ובעיקר לשכב במיטה חסרי אונים ומותשים.
2. המוח שלנו די טיפש ומאמין למה שנספר לו. אם נגיב הפוך ממה שהדיכאון יבקש - המוח ישתכנע שאנחנו לא באמת מדוכאים (לפחות לזמן מה).

מאוד קשה לגרום לאדם מדוכא להתחיל להיות פעיל. בזמן הדיכאון זה מנוגד לכל ה-DNA שלו. אבל שתי אמיתות מנחות אותי:

האחת: אנחנו תמיד מנסים להימנע מהכאב ותמיד שואפים להרגיש טוב.

והשנייה: "כשיש למה מוצאים את האיך" (ויקטור פרנקל).

כלומר, כשאני מצליח לשכנע את המטופל שיש בשביל מה להתאמץ, ושבתהליך לא מאוד ארוך אבל עקבי - הדיכאון שלו ירד מרמת 100% גיהנום לרמת 50% גיהנום ו-50% חיים - יש לו בשביל מה להילחם. וכשאני מסביר לו שלמרות שהוא נבון מאוד המוח שלו יאמין למה שנספר לו - ושאם נעלה אצלו את הורמוני השמחה המוח יתחיל לצאת מהדיכאון - אנחנו מתחילים יחד את התנועה מהדיכאון והלאה ממנו.

בשלב הראשון נתמקד בפעולות שיחזקו את פעילות חמשת הורמוני השמחה והעונג שלנו: דופמין, סרוטונין, אנדורפין, אוקסיטוצין ומלטונין.

- **דופמין הוא הורמון ה"הרגשה הטובה",** ומהווה חלק חשוב ממערכת התגמול של המוח שלנו.

- **אוקסיטוצין המוכר כ"הורמון האהבה",** חיוני ללידה, הנקה וקשר חזק בין הורה לילד. רמות גבוהות שלו ישפרו קידום אמון, אמפתיה וקשר במערכות יחסים.

- **אנדורפינים משמשים כמשככי כאבים טבעיים של הגוף,** המיוצרים בתגובה ללחץ או אי נוחות. הם מופרשים בגוף, בעיקר מבלוטת יותרת המוח וההיפותלמוס, ומכתיבים שיפור במצב הרוח. בפעולה הדומה לזו של אופיאטים, הם משפיעים על קולטנים במוח ומסייעים בהפחתת כאב וחרדה, מגבירים את תחושת אושר ומשפרים את התמודדות עם לחץ.

- **סרוטונין עוזר לווסת את מצב הרוח,** את השינה, התיאבון, העיכול, ואת יכולת הלמידה והזיכרון.

- **מלטונין הוא הורמון השינה,** המשתחרר בגוף כשאנחנו ישנים ומביא אותנו לתחושת איזון ועוררות לאחר 6-8 שעות שינה רצופות.

ההורמונים שחיוניים לבריאותנו

דופאמין

הורמון התגמול

השלמת משימה
מוזיקה, ארוחת חלבון
לימוד דבר חדש

אוקסיטוצין

הורמון האהבה

מחמאות, חיבוקים
מגע ידיים, חברים
ליטוף חיות



מלטונין

הורמון השינה
כיבוי טלפון
מקלחת חמה
נשימה עמוקה
חשיכה
מיטה

אנדורפינים

משככי כאבים

אימון
צחוק חזק
סקס
כאב
חריף

סרוטונין

הורמון האושר

הכרת תודה
שמש,
הליכה מהירה
ארוחה, שינה

כדי להתחיל לצאת מדיכאון נפעל בשישה שלבים:

• נתמקד בתנועה ובעבודה בחדר

נושר: הליכה מהירה של 20 דקות מדי יום תשחרר דופמין - כתבוגה למשימה שהשלמנו. סרוטונין ואנדרופינים עולים לאחר שאנחנו חווים מאמץ פיזי ושללאחר שעברנו את נקודת שיא הקושי שלו - נחוש שלווה ורוגע.

• נכניס מגע לחיים: אנשים מדוכאים

סובלים פעמים רבות מבדידות ומחוסר במגע אנושי. כדי לשנות זאת אמליץ להם לאמץ חיית מחמד אותה הם ילטפו ובכך יעלו את רמת האוקסיטוצין - הורמון האהבה, או שילכו להתנדב בעמותה לטיפול בחיות לפחות פעמיים בשבוע בדיוק לאותה המטרה.

• להתחיל להכניס מחויבות

תפקודית לחיים: אדם מדוכא מתקשה מאוד בתפקוד נורמטיבי. ברוב המקרים הוא לא יוכל לעבוד או להתחייב לפעילות סדירה למשך מספר שעות ביום. כחלק מהתהליך, המטופל יתבקש להתחיל להתנדב באופן קבוע בעמותה כלשהי או להתחיל לעבוד לכמה שעות יומיות - ואפילו אם מדובר בשעתיים-שלוש ביום בלבד. המטרה היא הקניית הרגלי עבודה. הדופמין שיופק מהעמידה במחויבות יקל על המאמץ.

• קשרים חברתיים: אנחנו חיה

להקתית, מה שאומר שאנחנו זקוקים לאנשים סביבנו. הדיכאון מרחיק מעליו קשרים כדי לקבע את קיומו בחיינו. כחלק מהעבודה נמפה את תחומי עניין ונחפש חוגים או מפגשים חברתיים שקשורים לתחומי עניין אלו, במטרה להתחיל ליצור קשרים חברתיים. קשרים חברתיים מענגים יסייעו בהפקת סרוטונין ואוקסיטוצין.

• נקפיד על שעות שינה קבועות.

• שיחות עומק: במקביל לכל אלה,

נקיים שיחות עומק הבודקות את מקורו של הדיכאון, וננסה להפיג אותו באמצעים טיפוליים שונים.

חשוב, בכל פעם שמטופל ידווח על עמידה במשימה יומית, אנחנו נחגוג איתו את ההישג. זה תורם לערך העצמי שלו ומעלה סרוטונין.



אבל מה בנוגע להתמודדות עם אובדנות?

המוות מנוגד לצורך הראשוני של כל בעליי החיים - לחיות. כל מי שמבקש למות, עושה זאת מכיוון שהכאב הנפשי או הפיזי גדולים מדי והופכים לבלתי נסבלים. המטרה היא לא למות אלא להפסיק את הכאב.

חתכים ופגיעות עצמיות

פעמים רבות אנשים שחווים התקף אובדנות חותכים את עצמם בזרועות או בירכיים. מדובר בחתכים שטחיים. האדם הממוצע נוטה לראות בחתכים אלו קריאה לעזרה, אבל בפועל מדובר בפעולה הישרדותית.

כשהחתכים נעשים, משתחרר פרץ של אנדורפין מהמוח לכיוון האזור הפצוע. האנדורפין מסייע בשיכוך הכאבים, הוא משפר את מצב הרוח ותורם לתחושת אופוריה והרגשה טובה. כלומר: ברגע שהוא מופעל בעוצמה בגוף, הוא מסייע בהפחתת הדיכאון והחרדה, מרגיע את מערכת העצבים ותורם לאיזון לחץ הדם, להרגעת הגוף והנפש וליציאה ממצב אובדני.

תחושה דומה קורית ביחסים בדס"מים - סאדו מאזו. בניית הכאב ההדרגתית במהלך מפגש שכזה, עד לכאב משמעותי - יוצר פרץ של אנדרופינים המכונה סאב ספייס, במהלכו המזוכיסט חווה תחושה של שלווה ותעופה חוץ גופית.

הבנת פעולת הכאב על הגוף, הביאה אותי ליצירת השיטה שמונעת אובדנות פעילה.



שיטת "מפסק האובדנות"

השיטה שלי למניעת אובדנות היא יצירת כאב משמעותי, ממוקד ונשלט, שהמטופל מעניק לעצמו באזור הכתף המורכבת משריר בלבד - כדי למנוע פגיעה באיבר חיוני. הכאב המשמעותי מעלה את רמת האנדורפינים בגוף ואלו בתמורה מוציאים אותו מהמצב האובדני.



פירוט השיטה.

1. קח את יד ימין והנח אותה על כתף שמאל מתחת לחולצה.
 2. תקע את ציפורני יד ימין בחוזקה בכתף. הכי חזק שאפשר.
 3. מרגע זה אין להזיז את הציפורניים מהכתף או להקל על הכאב שחשים.
 4. תתחיל תחושה של חוסר נוחות שתהפוך בתוך כדקה לכאב.
 5. יש להמשיך וללחוץ בחוזקה.
 6. הכאב הופך לכאב משמעותי - כזה שלא ניתן להסיט ממנו את הדעת.
 7. כעבור 5-7 דקות של לחיצה עיקשת, תתחיל להרגיש את פעימות הלב באזור הכאב - זה אומר שהגוף מתחיל להתייחס לכאב ברצינות והמוח מתחיל להזרים אנדרופינים.
 8. הכאב הופך לשריפה. אל תפסיק.
 9. התרכז בפעימות הלב.
 10. פתאום לא תרגיש עוד שום כאב. לא משנה כמה תלחץ - המוח מציף באנדרופינים והכאב נעלם.
 11. הסר את ידך מהכתף.
 12. האנדרופינים שמשתוללים בגוף, גורמים לך לחוש שלווה.
- השלווה הזו שמציפה את הגוף משחררת את האדם האובדני מהצורך להתאבד. הכאב הנפשי והפיזי שהיו לא מורגשים עוד ולכן אין צורך בפגיעה עצמית.

שיטת "מפסק האובדנות" לא פוצעת, לא מותירה צלקות ובעיקר - לא הורגת. בעזרתה הצלחתי להתגבר על מצבי אובדנות רבים של מטופליי.

ניתן ליישם אותה במפגש פנים אל פנים עם אדם אובדני ואפילו בשיחה טלפונית למניעת פגיעה עצמית.



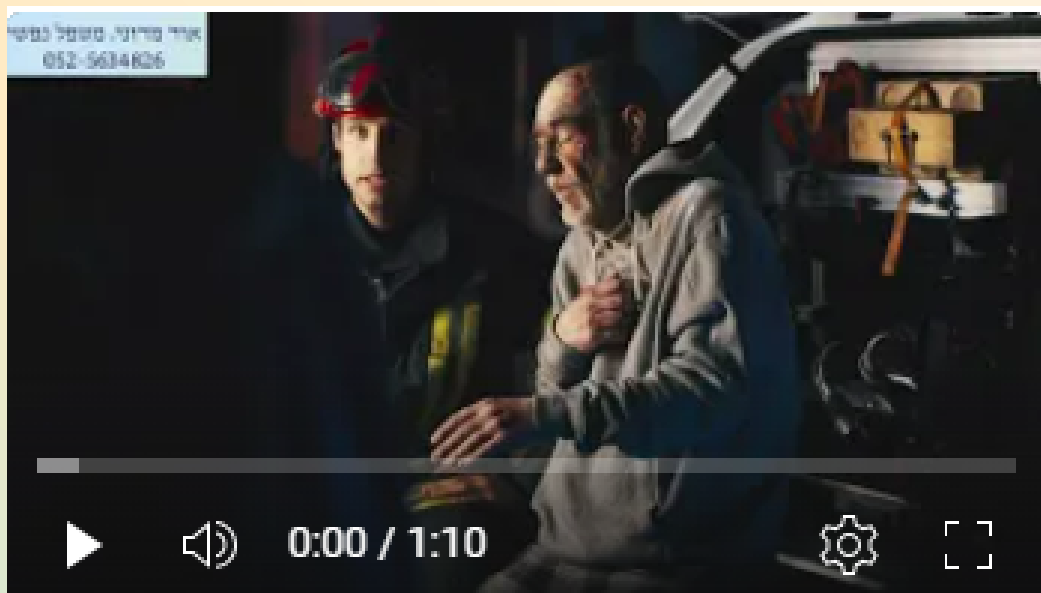
אור מרוני, מטפל נפשי

מומחה בטרומה ובפוסט טראומה

מטפל בכפר ורדים ובזום.

להתקשרות: 052-5634826

<https://www.ormaroni.net>



לחצו לצפייה



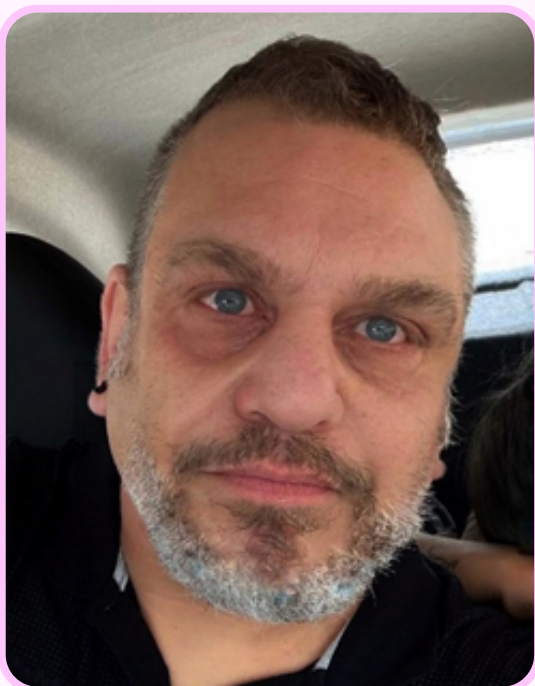
שמי אור מרוני ואני מטפל במתמודדי.ות
פוסט טראומה + מורכבת (CPTSD), החיים
עם: חרדות, דכאון, ניתוקים, הפרעת זהות
דיסוציאטיבית (D.I.D) התקפי זעם, פגיעות
עצמיות וערך עצמי נמוך.

בנוסף, אני מעביר הרצאות על טראומה
ופוסט טראומה.

פוסט הטרומה היא חלק מחייך, אבל היא לא מגדירה אותם.

מסע אישי ומקצועי בטיפול באמנות במציאות הישראלית המשתנה

מאת: עטרה אל האיק



"לאורך שנתיים של מלחמה, מטשטשים הגבולות בין הטוב לרע." אומר גיא ג'ק מאיר ומוסיף: "מטופל שלפני המלחמה היה שלי ונינוח, גילה לעיתים תוקפנות בתוכו ועוינות כלפי אנשים. בהדרגה הופיעו אצלו קשיים חברתיים, לעיתים עקב היעדרות הורה או התקלות במוות. משהו השתנה בו, והוא מגלה על הסביבה, על חבריו, או בתוכו - כשהטוב מתערבב עם הרע.

"באמנות ניתן לערבב חומרים וצבעים כמו בנפש. כשילדים יוצרים סיפור מלחמה מפחיות פלסטיק, בתחילה ברור - מי הטובים ומי הרעים. זה טוב שיש גבולות, אבל מה קורה כאשר הרע הופך להיות טוב, והטוב הופך להיות רע? זה טבעי שקצוות מנוגדים מתקיימים - לרוב קשה לנו לקבל את זה."

"כאמן וכמטפל, אני שב ומגלה כי החומרים עצמם בתהליך יצירתי - צבע, קו, מרקם - הם ביטוי לנפש בתנועה, וליכולת שלנו - כמטפלים, לשהות במרחב שבו לא הכול נאמר במילים, והביטוי באמנות ובמשחק, נותן מענה לעיבוד טראומות אישיות וקולקטיביות גם יחד.

"החיבור שלי כאזרח לסיפור הישראלי ולמורכבות שלו, התחוויר לי במיוחד עם המבוגרים שהגיעו עם הידע בהקמת מדינה ובתקומה - ללמד אותנו, שהמאבקים הם פנימיים, אישיים, קהילתיים והם דבר עמוק וגדול מאיתנו. לעצמי, אני מקליט מוזיקה, יוצר, וכותב, והשנתיים האלה הביאו אותי לבחור מחדש בדברים שעושים לי טוב."

גיא ג'ק מאיר, בן 55, אב ל 4 ילדים (בוגרים), מטפל באמנות עם הכשרה קלינית מלאה. בעל הכשרה לטיפול בפסיכותרפיה פסיכואנליטית מאונ' ת"א. הכשרה באונ' בר אילן כ-Nlp Master practitioner ומטפל מוסמך בדמיון מודרך, הדרכת הורים וטיפול בטרומה.

גיא הוכשר ועבד בבית חולים הפסיכיאטרי באר יעקב – נס ציונה, מתי"א 'במעגל' מזכרת בתיה ועוטף עזה.

כיום הוא עובד כמטפל מורשה באגף השיקום ואגף הנצחה במשרד הביטחון. פוגש ומלווה מגוון מטופלים ופתולוגיות, ילדים, נוער ומבוגרים, מגילאי 6 ועד 94.

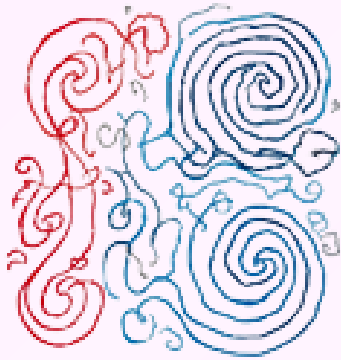
עם ילדי בית הספר העבודה נסובה בדרך כלל סביב ענייני מרות, סמכות הורית, התפתחות אישית ותהיות על העולם.

בין מטופליו ילדי ASD ולקויי למידה. בין מטופליו המבוגרים יש המתמודדים עם סכיזופרניה, חרדה, פוסט-טרומה, הלם קרב ותסמינים נוספים.

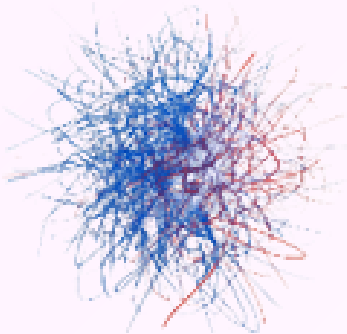
גישת הטיפול באמנות

- **החומרים והמצעים:** עם ילדים – חומרים נוזליים (גואש, מים, דבק), משטחים גדולים, עם מבוגרים – פירוק חוויות לשכבות, הכוונה לשימוש חוויתי ומשמעותי.
- **מעבר בין עולמות:** משחק (Playing A Game) מאפשר גשר כשהמילים חסרות.
- **אצל מבוגרים:** הדגש ניכר בפירוק תכנים שלא טופלו בעבר. משחק יאפשר חווית וזיהוי הצלחה וכישלון. אכזבה והנאה. לרוב חוויה משחקית מאפשרת גם היא גישה אל תת המודע ושיחת עומק. לפעמים מאפשרת ונטילציה לקראת תהליך עמוק יותר. לפעמים היא הדבר עצמו.
- **עבודה סימבולית:** חווית הטרומה ממוסגרת מחדש לדימוי או לסמל ומאפשרת מרחק רגשי ועיבוד.
- **תהליך ולא תוצר:** הדגש בטיפול הוא על הדרך. אמצעי העבודה. בחירת החומרים והמצעים. דרכי ההבעה. הקו, הצבע, ההתנסות עם החומר – לא על יצירה יפה.

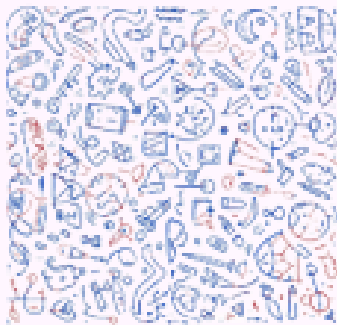
טכניקות מרכזיות מהקליניקה



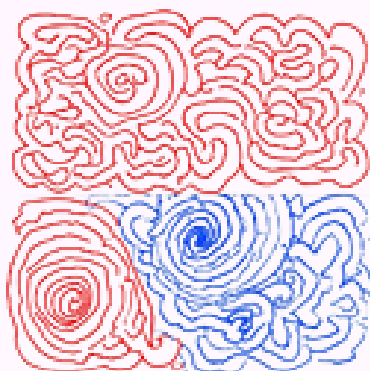
- **שירבוט משותף:** המטופל והמטפל ממשיכים זה את קשקושו של זה, עד שעולה דימוי שמאפשר שיחה עם תת־המודע.



- **סיפור דרך הדימוי:** המטופל מתבקש לכתוב סיפור על פי הדימוי שעלה – מותר לו להיות תוקפן, שונה. לחוות ולהיות בעולם שלא ירשה לעצמו או יתאפשר לו בדרך כלל, כך מתעורר שחרור של תכנים מודחקים.



- **מעגלים וצבעים:** מיקום עצמי בתוך ציור של עיגולים המייצגים את העצמי ואת הקרובים אליו (חיים או מתים), עיגולים יצוירו בצבעים וגדלים שונים, במרחקים המייצגים קרבה למטופל – מאפשרים מיפוי רגשי.



- **עבודה בשכבות:** תלוית פאזה טיפולית. חדרים בתוך חדרים, צבע דומיננטי. מונוכרומטי. כיסוי.

- **איסוף מהטבע:** ילדים לרוב נועזים יותר ממבוגרים ונמשכים גם מחוץ לגבולות חדר הטיפול. החוצה, לאסוף – חול, אבנים, עלים – מגוונים את חומרי הגלם. גם שילוב החומרים אצל הילדים בדרך כלל 'אמיץ' יותר.

- **המלחמה משבשת גבולות בנפש:** ילדים שיצרו בתחילה בדמותם "טובים" מול "רעים", החלו לטשטש את ההבחנה – מה שיכול להעיד על בלבול פנימי, חברתי, משפחתי או קהילתי.
- **השלכתיות עם החומר:** קריעה, שפיכה או ריקון חומר יכולים לחשוף שאלות על 'פגיעה' או פגיעות. השימוש שנעשה בכלים חדשים מעיד פעמים רבות על כוונות וחוויות רגשיות. שימוש באמצעי עזר כחלק מהיצירה משקף הלך רוח. מיקום וגודל הדימויים משמעותיים בהבנת ההתמקמות של המטופל.
- **היבט פנומנולוגי:** הסתכלות על תופעה בסדרת עבודות לאורך זמן – עד כמה יש צבעוניות, סוג הקווים, עומק המשתקף ביצירה – מאפשרת היכרות עם מצבו הרגשי של המטופל.
- **הטיפול כהליך מתמשך –** אין קפיצות דרך או השלמת משפטים למטופל. יש הקשבה ויציאה למסע משותף.
- **המשחק כחוליה מקשרת –** כשאין מילים, המשחק מאפשר פתיחת מרחב רגשי.
- **העברה לדימוי –** סימבוליזציה וסובלימציה מרחיקה את המטופל מהכאב הישיר ומאפשרת התבוננות חיצונית ואוורור.
- **חשיבות ההדרכה –** שמירה על גבולות פנימיים היא תנאי הכרחי למטפל.
- **החיים האישיים כמקור חוסן –** במקרה של גיא, יצירה – אמנות – מוסיקה וכתבה שומרים עליו כמטפל וכאדם.
- **גבולות בין טוב לרע אינם מוחלטים –** המפגש עם המורכבות האנושית הוא הזמנה לעומק ולא לפשטנות.
- **החוויה הטיפולית מעצימה את המטופל –** לא התוצר אלא ההתנסות, הקווים, הצבעים ועבודה עם החומרים הם הלב הפועם בטיפול, לצד הקשר האנושי המרפא.

אתגרי המטפל – שמירה על עצמיות ובריאות נפשית

- **הדרכה מקצועית:** מהווה חיץ ומאפשרת להפריד בין חיי המטפל לחיי המטופל והתהליך הטיפולי.
- **אמנות אישית:** גיא מצייר, יוצר על צילומים, כותב טקסטים ומקליט מוזיקה - כאמצעי לעיבוד פנימי.
- **התמודדות כאזרח:** החוויות בעוטף עזה כללו לינה בקיבוץ, "צבע אדום" כחלק מנוכחות בשטח, נהיגה בכבישים חרוכים – הפכו את חוויית המטפל לחוויה חיה ומשותפת מוחשית עם המטופלים.

לסיכום



גיא מביא שילוב נדיר של ידע קליני, ניסיון שטח עמוק ותפיסה אמנותית-אנושית. סיפורו מלמד על כוחה של האמנות לפתוח דלתות גם במקומות חשוכים ולמנף אותם למקומות טובים עבור המטופל. על אחריותו של המטפל להישאר קשוב, יצירתי ושומר על עצמו – כדי להיות נוכח באמת עם המטופל. אמנותו, כישוריו וכשרונותיו, גם הם נדבכי כוח ומשאבים בתהליך הטיפולי וההשרדותי. הטיפול באמנות במציאות הישראלית של השנים האחרונות מאתגר את השיח הטיפולי.



גיא ג'ק מאיר, מטפל באמנות
Nlp Master practitioner
מטפל מוסמך בדמיון מודרך
הדרכת הורים וטיפול בטראומה.
להתקשרות: 052-8244549

טראומה

ומוזיקה

מאת: רות שכטר

טראומה (חובלה בעברית), נקשרת בעולם המושגים שלנו, עם ארוע פוגעני דרמטי וקיצוני.

טראומה איננה האירוע, אלא היא האופן בו נחוה האירוע בתוכנו.

מערכת העצבים שלנו בנויה משתי מערכות המשלבות פעולה האחת עם האחרת, ליצירת הווייה מאוזנת ובריאה.

כאשר אתגר או אירוע חיצוני מפגשים אותנו עם הצורך להתמודד מולם, נכנסת לפעולה המערכת הסימפטטית - המגייסת ודורכת את הגוף לפעולה או לתגובה הנדרשת: "הילחם! או ברח!" (Fight or flight). לשם כך, נחוה שינויים גופניים הכוללים: עליית דופק, לחץ דם, דריכות בשרירים, ריכוז וחדות המחשבה והחושים.

משהתרחשה הפעולה או התגובה הנדרשת, נכנסת המערכת הפרהסימפטטית לפעולה על מנת להרגיע את המערכות, להחזיר את הדופק, את לחץ הדם, את מתח השרירים ודריכות החושים והמחשבה למצבם הנינוח, ה"רגיל".. ואז יכולה להחוות בתוכנו תחושה מספקת של עמידות, מסוגלות והכלה.. המסיימת את הארוע.

במצב בו אירוע (לרב חיצוני), מגייס אותנו להתמודדות, ומתעוררת המערכת הסימפטטית לפעולת תגובה, תוך גיוס משאבים אסטרטגים של fight or flight... אך המענה אינו מספק ולא נחוות תחושת שליטה, מציאת פתרון מועיל והכלה של האירוע - המערכת הפרהסימפטטית המייצרת רגיעה, לא יכולה להכנס לפעולה.

בנקודה בה נשאר הצורך "לפעול", אך נחוה כישלון - הגוף אינו יכול לחזור למצב רגיעה ונותר "קיפאון". freeze - עצירה של המהלך התקין והמאזן. "זיכרון כואב" הנרשם ומחלחל אל שכבות עמוקות במבנה הגוף עם הנפש, יאותת לימים, בתגובות ותסמינים, שיחמירו ככל שנחוה "קיפאון" דרמטי וחסר אונים, בעוצמות מתגברות.



עייפות פתאומית מוגברת ומתמשכת, כאבים, חרדות, דיכאון והמנעויות... הם רק כותרות כלליות לשרשרת תסמינים המופיעה ונובעת מתוך הסטרס הזה. כמו גם העדר חיוניות וחשק מיני, בעיות עיכול והפרעות אכילה. אלה רק המורגשים, אבל מתרחש בגוף גם מה שטרם בא לידי ביטוי.

תפישה הוליסטית, המבינה את הקיום וההווייה שלנו - כקשר, תלות ותקשורת בין המנטלי, הרגשי והפיסיולוגי - אינה יכולה להסתפק רק בנסיונה של ההכרה הנובעת מן ההבנה לרפא את נקודת השבר הזו. יחד עם נסיון של ההכרה והמערכת הרגשית לייצר המשגה, סדר, פרשנות, ומשמעות לכדי "חוויה מתקנת", נדרשת התערבות ברמה הפיסיולוגית, על מנת לחולל שינוי - תיקון בזכרון הגוף, בנקודת הפגיעה והשבר. המסה של ה"קיפאון" והחזרתו של התפקוד ההרמוני בין המערכות.



רותי שכטר, מורה לפסנתר ולפיתוח קול
מטפלת Healing בשילוב Sound Healing מגע ושיח,
אקיוטוניקס ופלדנקרייז. מאוק' 23, בצוות חוסן במטה
המשפחות להשבת החטופים.
להתקשרות: 052-8235008

כוחו המרפא של הצליל

מקרה, לדוגמא, בו חוויתי עם מטופלת הנמצאת בתוך טראומה, קושי להביע רגש כלפי משהו.

אחרי דיאלוג משותף, המבוסס על אילתורים קוליים, בתוך מקצב מונוטוני מכוון. החל משהו לקרות. משהו מבפני רצה לשבור את הצורה. בקולי שיקפתי והובלתי אל רגשות שצפו, ונוצר מרחב מאפשר לגעת בדבר בעדינות, בהיסוס, בחיזור מה, בצורה קצת שונה וכל הזמן משתנה, נבנית ואמיתית. אחר כך באו המילים.

במקרה אחר, מטופל שנתון בטרומה, לא הצליח לישון או לנוח מנוחה אמיתית במשך חודשים רבים. שילוב של טכניקות נשימה, healing במגע ועבודה עם "קולנים" המפיקים ושולחים ויברציה עדינה במגע עם הגוף - השקיט רעשים מחשבתיים והעניק חוויית צלילה אל שקט שאפשר מנוחה שלא נחוותה זמן רב.

המרחב הזה מאד יצירתי. סגולותיו של הצליל מתגלות גם בחיבור הטבעי כל כך, עם עולמות המילה והמחול. וישנו המקצב. וכלי הנגינה. האילתור. המשחק. המגע והקול. האפשרות לברור. וגם לבחור הכל מהכל.

כאשר פורטת אצבע על מיתר, נוצר רטט של המיתר. נוצרת תנודה מחזורית, שנעה ומתקדמת כגל בתוך חומר (אוויר), ונחוות במערכת השמיעה שלנו כצליל.

מספר הרטטים/התנודות בשניה, הוא שמגדיר את הצליל ומבדילו מצליל אחר.

עולם ומלואו הוא מדע הקול והצליל (אקוסטיקה), שכמסורות וכתרבויות עתיקות, מבין את כוחו ומעורבותו של הצליל בכל תחום בחיינו. הודות לפיתגורס (פילוסוף ומתמטיקאי יווני), ולבאים אחריו - הוא נותן תוקף מדעי לכח הזה, בהבנת היחסים המתמטיים שבין הצלילים. יש ליחסים אלה משמעויות רבות בהבנה של הוויית חיינו, שמלאה כולה במפגשים כאלה של תנודה בתוך חומר.

צליל הוא תנועה. עבור גופנו, הוא חווייה חושית ותחושתית וכוחו המרפא טמון ביכולתו להניע.

צלילים וקולות באיכויות רבות עוטפות ומחלחלות אל רבדים עמוקים שבמבנה הגוף עם הנפש.

במקום בו צלק כאב הקיפאון ונרשמה טראומה - מניע הצליל עוררות חדשה. ריכוך, המסה ושינוי הצורה.

מופעים רבים יש ליצירה הזו.



שבר גדול ועז, שבעה ארוכה ומתמשכת, באוקטובר 23... ועדיין.

מציאות שעולה על כל דמיון, ממיתה בנו בעודנו חיים, אך גם מולידה במקומות שאולי לא חשבנו שנגלה ונכיר.

טראומה, היא כבר מילה של יומיום. הוויית הרחוב. כולנו בגיוס המונים אל המאבק להחלמה. כפרטים, כחברה, כעם וכמדינה. ועוד לא דיברנו על העולם.

אזורי ה-freeze הפרטיים והקולקטיביים נחשפים יותר ויותר, וכל הכאב שמתוכם. זה גדול מכפי שנדמה לפעמים, שנוכל להכיל.

ה"קולנים" הם מזלגות מוזיקלים, המייצרים רטט, ומונחים על הגוף בנקודות האקופונקטורה ובמקומות רבים נוספים. השימוש בכוחו המניע של הצליל ובכוחה של הויברציה הנוצרת, מנותב אל מה שמבקש הרגעה ואל מה שמבקש עוררות - והכל כדי לחזור אל ידע הגוף לאזן עצמו לפעולתו ההרמונית, ולצמוח באופן מיטיב וחדש, מתוך חוויית השבר.

אין זה סט קבוע של פעולות. המרחב המוזיקלי, ממש כפי שעומד לרשותו של המטפל - עומד לרשותו של המטופל - לבחור בו כרצונו, כנדרש לו. לנוח בו. להתגלות דרכו. זו שיחת היכרות. זו הרשות והכבוד... להיות.

בשל עוצמת הכאב, בשל הצורך עדיין להאבק, לשרוד ולהתאושש, נעה מבחינתי חלוקת המשאבים, בין איסוף הכוחות לבין התרווחות המאפשרת התכנסות והצצה אל העולם הפנימי, ולא בהכרח עדיין, צלילה אל עומקו של הכאב.

המפגש עם המרחב המוזיקלי, באופן בו אני מטפלת, נע לסירוגין ובעדינות בין אלה שהזכרתי.

מתוך תקשורת שבמילים או בצלילים, וה'קול' האישי בהתרווחות בתוך טכניקות נשימה בטיפול (על מיטת טיפולים), במגע Healing ובשימוש ב"קולנים", אני קוראת את בקשת הגוף ואת צרכיו.

תרבות

ספרים, סרטים, הציגות ואמנות

ספרים וסרטים הקשורים לשנתיים מאז ה-07/10

הספר: חטוף, מאת: אלי שרעבי

כתבה: נחמה חדד



"491 יום שרד אלי שרעבי בשבי החמאס, לאחר שנחטף מביתו וממשפחתו בקיבוץ בארי, בבוקר שבעה באוקטובר 2023. בספרו "חטוף" מגולל אלי בגוף ראשון בכנות ומגובה העיניים, את שאירע מרגע החטיפה ועד השחרור.

הסיפור מתאר את ימי הרעב והחושך, את הכאבים והגעגוע למשפחה ואת הבדידות וחוסר האונים המאיימים לכלות את הנפש. זהו גם סיפור על רוח האדם, על הכוח והאומץ שבהישרדות. ספר על אופטימיות ואמונה ועל יכולת הבחירה - גם כשהחופש נשלל ממך.

בספר מתואר תהליך הישרדותו של אלי לצד התובנות שחיזקו אותו ברגעים המטלטלים והקשים. חלק מהתובנות מזכירות את עקרונות ה-NLP, ואני מביאה אותם בסקירת.

הגדרת מטרה

"אין יותר אלי הרגיל, מעכשיו אני אלי השורד".

הוא משנה את זהותו הפנימית על מנת לשרוד. הוא כעת "אלי השורד". ישנה הפרדה מוחלטת בין הזהויות.

בתחילת הספר ברגעי החטיפה והכאב כשהכול מסביבו קורס, אלי מגדיר מטרה ברורה ומצהיר שהוא מתכוון לשרוד ולחזור הביתה. הגדרת המטרה עוזרת לו לכוון את מחשבותיו ואת האנרגיות - למימוש המטרה:

תרבות

ספרים, סרטים, הצגות ואמנות

השפה מכוונת את המחשבה ליצירת מציאות של הישרדות ושינוי החוויה הפנימית. השיח הפנימי, הקול הפנימי והתזכורות שיש לו למה לחזור - מחזקים את מצבו הנפשי. בשיחת ההיכרות עם השבויים האחרים הרש אומר להם **"מי שיש לו למה, יוכל להתגבר על כל איך"** אלי מהרהר במשפט ומרגיש שזה משפט מתנה כדבריו, והוא מתאים להלך הרוח שבו הוא נמצא. **"יש לי הרבה למה ואני ממוקד בלשרוד, בלחיות, בלהיות, בלחזור בריא וחי למשפחה שלי"**.

מסגור מחדש - reframing

אלי החטוף, בוחר לראות מעבר לכאב שלו ושל החטופים שאיתו, את העוצמה והאחריות המוטלת עליו. הוא ממסגר מחדש את האירוע, ולוקח אחריות של אב ואח בוגר על החטופים הצעירים. הוא מתחבר בתפקיד לזהות גדולה יותר מעבר ל**"אני סובל"** אל **"אני חלק ממשנה גדול יותר"**. הוא מזהה את החוזקות של שותפיו לשבי ונוטע תקווה בכולם, תוך שהוא חוזר ומעודד כל אחד שאיתו ויוצר שגרת הודיה על הקיים. מדי יום, כל אחד היה צריך לומר תודה על ה"יש". אלי לא רק לעצמו אלא מוביל ומעניק כוח לחטופים אחרים - זהו מעבר מזווית של סובל לתפקיד של מנהיג רוחני.

אלי נשאל ע"י אור השבוי שאיתו **"איך אתה מסוגל לנתק ככה?"**

"ככה החלטתי", אני אומר בשקט, "אני רוצה לשרוד וזאת הדרך לשרוד. העצבות, הבכי והרחמים העצמיים לא יתנו לי שום דבר." אלי מבצע בחירה מודעת ברגעים בהם החופש נשלל ממנו. **"כל אדם בוחר באפשרות הטובה ביותר בהתאם למשאבים הזמינים לו ברגע הנתון."**

מציאת עוגנים ומשמעות - אמונה

חפצים, דימויים או מילים, משמשים כעוגנים לרגש חיובי, ומסייעים להתמודד עם המצב הטראומטי. הוא מספר לחבריו לשבי על אשתו ובנותיו, על זיכרונות וחוויות מהבית, על מסורת משפחתית והווי דתי - אלה משמשים את אלי בתקופת השבי כעוגנים נפשיים, שמעניקים כוח להתמודד ולשרוד. אלי וחבריו לשבי מאמצים כחלק משגרת יומם - שגרות שמשמשות כעוגן מחזק ומעצים, כמו קידוש שהם עושים עם מים, ברכת המזון שאורי מברך ותפילות השחרית.

תרבות

ספרים, סרטים, הציגות ואמנות

מודעות לגוף, סימנים פנימיים ופיזיק

תוך שהוא מדגיש הקשבה לגוף, לשינויים ולתחושה הפנימית - אלי מתאר את הרעב, הכאב, המכות והתשישות, כשהוא משתמש בהכרה גופנית ומודעות לגבולות הגוף - כדי לשרוד. הוא שומר על שליטה פנימית מול הלחצים החיצוניים של הרעב, המכות החוליות ומדגיש "אני לא מוכן ליפול". כך הוא מציב גבול פנימי.

תקשורת פנימית וחיצונית

NLP מדגיש תקשורת עם עצמך ועם אחרים כדי להשפיע וליצור שינוי. בתנאי השבי הקשים, אלי יוצר שיחות עם חטופים נוספים ועוזר לאחרים. לדוגמה: פועל תאילנדי שלא הבין מילה, עודד על ידו גם ללא מילים. אלי תיקשר בערבית עם שובין, ותיקשר עם עצמו מבחינה נפשית על מנת ליצור מציאות פנימית של תקווה ואמונה מול הפחד והכאב.

בסיומו של הספר כשאלו חוזר מהשבי, הוא מבין שהנורא מכל קרה - שאשתו ושתי בנותיו לא שרדו. מול הקברים שלהן הוא מנהל דיאלוג פנימי במהלכו הוא מביט בהם כורע על ברכיו מולם וכעבור ארבעים דקות הוא נעמד ומסמן לכולם, שנגמר. או במילותיו: "אוסף את עצמי ואומר: זוהי התחתית, ראיתי אותה, נגעתי בה. עכשיו החיים".

הספר מתחיל בבחירה בהישרדות ומסיים בבחירה בחיים. בין הבחירות מתקיים מסע הישרדותי קשה ומודע.

הסיפור של אלי שרעבי הוא סיפור קיומי, אינטנסיבי, עם נדבך רוחני וחוויתי עמוק. זהו סיפור על אופטימיות ואמונה ועל היכולת לבחור בחיים.



נחמה חדד, מאמנת ומטפלת
במבוגרים, ילדים ובנוער עם
ADHD בעזרת NLP, דמיון
מודרך ו-CBT.
להתקשרות: 050-6280358



תרבות

ספריים, סרטים, הצגות ואמנות

הספר:

תרפיית הקולות היריבים -

מסבל לאהבה ולמימוש עצמי

מאת ד"ר עודד מבורך, פסיכולוג קליני

הוצאת מטר, 2022

כתבה: עטרה אל האיק

הספר "תרפיית הקולות היריבים" מאת ד"ר עודד מבורך מהווה תרומה חשובה לשיח הטיפולי העכשווי ומומלץ במיוחד למטפלים המבקשים להרחיב את רפרטואר ההבנה והכלים שלהם לעבודה עם קונפליקטים פנימיים ובין-אישיים. הספר מדגים הלכה למעשה את אחת מהנחות היסוד של גישת ה-NLP - המפה אינה השטח - כלומר, התפיסה הסובייקטיבית של האדם את עצמו ואת המציאות, אינה משקפת בהכרח את מה שמתרחש בפועל.

ד"ר מבורך מציע למטפל תפקיד כפול: מצד אחד - אסרטיבי ומכוון תהליך, ומהצד השני - אמפתי, מכיל ומשקף. דרך עמדת המטפל נוצרת אפשרות של **מודלינג** - דוגמה חיה למפגש בין קולות פנימיים מנוגדים וליכולת להכילם באהבה ובכבוד.

שפה נגישה לתהליך עמוק

הספר כתוב בשפה קלילה ובהירה, אך עוסק בעומקים נפשיים משמעותיים. ד"ר מבורך מוביל את הקורא והמטופל כאחד ממקום של מצוקה וקורבנות לעבר עשייה, אחריות ואהבה. באמצעות דוגמאות קליניות וסיפורים מחדר הטיפול, הוא מציג את הדרמה האנושית הפנימית, כמאבק בין שני קולות יריבים - האחד ספונטני ומשוחרר, והשני שיפוטי, דורש וסמכותי.

תרבות

ספרים, סרטים, הציגות ואמנות

למשל, במאבק סביב אכילה מופרזת - קול אחד מבקש חופש והנאה, בעוד השני דורש גבולות ומשמעת. תפקיד המטפל הוא לייצר הסכם פנימי בין הקולות הללו, ולאפשר לכל אחד מהם להיות נשמע ומובן.

הדיאלוג כבסיס לשלום פנימי וחיצוני

גישתו של מבורך מדגישה כי ההצלה מהטראומה ומהסבל אינה טמונה בבחירת צד, אלא ביצירת שיתוף פעולה בין הקולות היריבים. כאשר שני הקולות מכירים בערך ובתפקיד של האחר, נוצר מרחב חדש של כבוד הדדי ופיוס.

ד"ר מבורך כותב: "במקום המריבה, מי אשם ומי גורם לבעיה, אני מציע שכל אחד מהם יראה את תרומתו להיווצרות הבעיה וישנה ממנהגיו כדי להפחיתה." (עמ' 500). גישה זו, מזמינה את המטפל ואת המטופל כאחד לקחת אחריות, לפתח חמלה עצמית, ולנוע ממקום קורבני למקום של יצירה מודעת של שינוי.

השלכה טיפולית ומטפורית

ההסכמים הנערכים בין הקולות הפנימיים מזכירים הסכמי שלום בין עמים יריבים - תהליך של הכרה, הקשבה וחתימה להרמוניה. המטפלים יכולים ללמוד מכך כיצד לסייע למטופליהם להגיע להסכמות פנימיות כבסיס ליחסים בין-אישיים בריאים יותר.

כפי שכותב מבורך: "שיתוף הפעולה בין הקולות היריבים, כמו בין בני זוג, מחדד את השאלה מי אנחנו רוצים שיהיו השותפים הצמודים אלינו... ובהתאם לזה נוכל לראותם כך ולברוא אותם ככאלה." (503)

פיוס פנימי כחזון חברתי

בפרק המסיים, מבורך מציע הרחבה מרגשת לתחום החברתי-תרבותי. הוא מתאר תרגילים שבהם אנשים למדו לזהות בתוכם את "הקול האחר": הערבי את הקול היהודי, החילוני את הקול הדתי, השמאלני את הקול הימני – וליצור ביניהם יחסי קבלה ושיתוף פעולה. "אנשים בעלי חוט שדרה חזק וברור הפכו להיות אנשים בעלי מספר חוטי

תרבות

ספרים, סרטים, הצגות ואמנות

שדרה גמישים וחזקים... תרפיית הקולות היריבים מסייעת להם ללמוד להכיר בתוכם קולות נוספים שלא הכירו וליצור ביניהם יחסים של קבלה ושיתוף פעולה. (914).

גישתו של מבורך רלוונטית במיוחד לתקופה הנוכחית, שבה השיח הציבורי והחברתי רווי קיטוב. היא מציעה מודל טיפולי שמתחיל באדם הבודד אך מקרין לעולם כולו - מהשלום הפנימי נובעת האפשרות לפיוס חיצוני.

לסיכום - השראה למטפלים

תרפיית הקולות היריבים היא הזמנה למטפלים לבחון את עמדתם כלפי קולותיהם הפנימיים, לזהות את הדיאלוג הסמוי המתקיים בתוכם, וללמוד להחזיק בו באהבה. בכך הם יכולים לשמש דוגמה חיה למונחיהם - לדרך שבה סתירה יכולה להפוך להרמוניה, ומאבק - לאהבה.





עטרה אל האיק, טריינר NLP מנחה נשים
לריפוי עצמי ולהגשמה, אמנית ויוצרת
קלפי העצמה "כוחות של אור".
להתקשרות: 050-5793182
חיזוק שורשים וכנפיים



רסיסים של רפוי

לחיות עם כאב

ולצמח ממנו, **אולי...**

בחבוק, ברפוי, בסליחה ובחסד לעצמי ולאחרים.

לטפל בחרטה, בבושה ובאשמה,

לחבק אותן בתוכי **ולהכיר** בהן.

להוקיר את מה שיש,

ליחל

ולברך על הטוב שעוד נכון לי.

לחיות בהודיה.

חקר הכאב - מטפל, מנטרל, מנרמל.

ומעמדת הקרבן נתן לחפש עמדה שניה, שלישית ורביעית,

אלה הן רבוי דעות לעצמי- על עצמי.

להקשיב להן,

להתכנס פנימה

שוב

להתמרכז

אל עצמי

המדבר, החושב, המרגיש והחש.

לשוב

הביתה אל העצמי

ולשיר

על הכל

ולציר ולרקד

למרות הכל



אהבתם את הגיליון הרביעי?

נשמח שתגיבו במכתבים למערכת או בתגובות בתחתית
הכתבות.

**מקווים שאהבתם. ושתרשמו לגיליונות הבאים ממש
בלחיצה כאן.**

והכי נשמח לחומרים שתשלחו אלינו, הצעות לייעול, כתבות
שמעניינות אתכם, מכתבים למערכת ובקשות לפרסום.

טלפון מערכת:

אור מרוני: 052-5634826

נחמה חדד: 050-6280358

עטרה אל האיק: 050-5793182

אימייל מערכת: habarnejia@gmail.com

**נראה בגיליון 5, בדצמבר 2025,
שיעסוק בתעסוקה מזווית טיפולית**