

שיקום נירולוגי בתל השומר. עוד לפני כן הרגשתי שזה התחום שאני מעוניינת להמשיך בו עם תום הלימודים - שיקום פיזיקלי וקוגניטיבי של מבוגרים בתחום הנירולוגי.

בכל הכשרה מתבקשים הסטודנטים לכתוב עבודה על אחד מן המטופלים שעבדו עִמם במהלך ההכשרה. אני בחרתי במשה.

משה היה אז גבר, כבן 30 פלוס, נשוי עם תינוקת. בזמן הפציעה אשתו הייתה בסוף ההיריון. אניני יכולה לעלות על דמיוני איך חשה כשהודיעו לה על התאונה של בעלה. משה נפצע בתאונת אופנוע. פגיעת ראש קשה. הוא נהג בדרכו לעבודה, כמדי בוקר, אולם באותו בוקר, הוא מצא עצמו מועף אל תוך שמשה של מכונית חונה בצד הדרך. משה עבר קרניוטומיה, שזו כריתה של חלק מן המוח באזור שבו נפגע. במצב כזה העצם (הגולגולת) אינה מוחזרת מיד ולכן נוצר שקע בראש. זוהי הפעם הראשונה שראיתי דבר כזה. זה מרתק ומרתיע בו זמנית. משה השתמש בכ"ג, נזקק לעזרה בתפקודי יום-יום, אבל היה מסוגל לבצע פעולות בעזרת יד ימין, למשל, לאכול בעצמו, ולתקשר עם הסביבה ללא קושי. טיפולתי בו מדי יום, חמש פעמים בשבוע, למשך כשלושה חודשים. בהתחלה היה קשה. הייתי צריכה להוכיח למשפחה שלו שלמרות שאני "רק" סטודנטית אני מעניקה לו טיפול איכותי. אבל די מהר נכנסתי להם ללב בדיקו כמו שהם נכנסו לליבי נוצר קשר מיוחד מאוד ביני לבין משה. יום בהיר אחד, החל המצב של משה להידרדר. המצב

ביוני האחרון השתתפתי בקורס "מעגלי תקווה" בהנחייתה של הגברת דורית רדליך-עמירב, במסגרת לימודי תואר מוסמך בריפוי בעיסוק באוניברסיטת תל אביב. הסכמתי לשתף אתכם בחוויה שעברתי בקורס כי אני מאמינה שלא מדובר בשום דבר שגרתי בחוויה הזו, או בקורס עצמו.

הקורס מורכב מהרצאות פרונטליות יחד עם השתתפות פעילה של הלומדים בסדנאות, צפייה בקטעי סרטים ודיונים בקבוצות קטנות. מוקנים בו כלים כיצד ליישם ולשלב את עקרונות התקווה בקליניקה ובעבודה היום-יומית בתחומי הריפוי בעיסוק השונים.

בעבודה המסכמת של הקורס נתבקשתי לתאר סיפור או חוויה אישית על תקווה, כאילו שאני משתתפת במחקר שבדוק תקווה אצל אנשי מקצוע, שמטרתו להבין את משמעות התקווה עבורי, איך היא התפתחה אצלי, וכיצד התקווה ניתנת להסבר בתיאוריות השונות של התקווה שלמדתי בקורס.

סיפור תקווה

לפני כשתיים-עשרה שנה התחלתי מסע. מסע זה נמשך עד היום ובהרבה תקווה יימשך עוד שנים רבות. אני מתכוונת למסע שהיום נחשב כבר לקריירה. לפני שתיים-עשרה שנה התחלתי את לימודי תואר ראשון שלי בחוג לריפוי בעיסוק באוניברסיטת תל אביב. בשנה האחרונה ללימודי עברתי את ההכשרה האחרונה והמשמעותית ביותר עבורי. את ההכשרה הזו עברתי במחלקת

תקווה שנותן כוח להמשיך. כעבור זמן לאחר סיום ההכשרה התקבלתי לעבודה באותה מחלקה. משה עבר ניתוח שבו החזירו את עצם הגולגולת למקומה. ואז קרה באמת נס גדול: כמה שבועות לאחר הניתוח חל שיפור ניכר במצבו הבריאותי והפיזיולוגי. משה חזר לדבר ואפילו ללכת.

תחושת תקווה

הסיפור שסיפרתי מתאר מצב של ייאוש, פחד, תסכול ואי ודאות לגבי העתיד. קשה מאוד במצב כזה למצוא תקווה ולשמור עליה. מצב כזה מתרחש הרבה במקום שבו אני עובדת. כמטפלת, וכאדם אני מאמינה שמה שעוזר לי בהתמודדות הוא האופטימיות שלי. היכולת שלי למצוא אושר ברגעים קטנים, בדברים הקטנים של החיים. זה בדיוק מה שקרה לי עם משה. החוויה הזו הייתה משמעותית מאוד מאחר שמשה היה המטופל הראשון שלי בקריירה. החוויה שלי מולו ובטיפול בו נתפסה כחוויה חיובית. נכון שהסוף של הסיפור הוא סוף טוב, אבל לא הכול טוב. החוכמה היא לראות שהרוב טוב.

תהליך השיקום של משה היה מדהים, בגדר נס רפואי ממש, העובדה שלי היה חלק בזה, אפילו הקטן שבקטנים, נתנה לי הרבה תקווה וכוח להמשיך לעבוד במקצוע קשה ותובעני כל כך מבחינה רגשית.

היום כשאני בוחנת את המקצוע שלי, אני חושבת שיש לי המקצוע הכי טוב בעולם. בניגוד למה שכולם חושבים כשאני מספרת להם על מה שאני עושה, אני טוענת שהעבודה שלי מעניקה לי הרבה תקווה.

ניתוח הסיפור על פי מודל

בחרתי במודל: Hope Model by Simpson (2004)

החמיר כל כך עד שמשה לא שלט בשום פעולה שלו. הוא היה משותק לגמרי, לא הצליח לתקשר כלל עם הסביבה, היה אפתי לחלוטין כך שאפילו לא הצליח לבלוע את הרוק שלו בעצמו. היה לי קשה מאוד לצפות בו מידרדר ככה. לא ידעתי איך והאם אני יכולה לעזור לו. אבל גם אז, עבדתי אֶתוּ מדי יום וקיוויתי שהמצב ישתפר בדיוק כמו שהידרדר - סתם ככה מעצמו. באחד הטיפולים, מצאתי את עצמי מטפלת במשה בחדר לבד. תמיד היו אנשים נוספים בסביבה. אביו תמיד היה נוכח אבל הפעם החליט ללכת לשתות קפה ולנוח בחוץ. גם איש אחד מן המטפלות והמטופלים האחרים לא נכח בחדר. היינו רק אני ומשה. והרדיו. משה שכב על הגב על גבי מיטת הטיפולים, אני ישבתי על המיטה לצדו וביצעתי הפעלה פסיבית לידו השמאלית. כאמור, משה לא תקשר כלל באותה עת, לכן רק אני דיברתי. הטיפולים אף פעם לא נעשו בדממה - או ששוחחתי עם בני המשפחה שנכחו בטיפולים, או שפשוט סיפרתי למשה כל מיני סיפורים. באותו יום דווקא כן הייתה דממה. אבל רק לזמן קצר. החלטתי להפעיל את הרדיו. אז הדלקתי את הרדיו על גלגל"צ והקשבנו לשירים שונים. אחד השירים היה של להקת ה-DIRE STRAITS. שיר שידעתי את כל המילים שלו. אז בפזמון התחלתי לשיר יחד עם הרדיו. מאמצע הפזמון, פתאום משה החל לשיר יחד אֶתִי. הייתי בהלם, אבל מהר מאוד פשוט מצאתי את עצמי שרה אֶתוּ את השיר. כשהשיר נגמר ניסיתי לשחזר את החוויה שוב בשיר נוסף אך ללא הצלחה. משה שר, משה דיבר, משה הגיב לסביבה שלו, משה חיך, משה זכר את המילים של השיר והצליח לשלוף זיכרון מטווה ארוך. אמרתי לעצמי: "וואו!!". הרגע הזה נתן לי המון תקווה. זה היה רגע קטן של אושר גדול. התמלאתי בהרבה תקווה ואמונה שבחרתי במקצוע הנכון שדרכו אחווה עוד הרבה רגעים כאלה. בתוך מצב של ייאוש וחוסר אונים, אפשר למצוא גם רגע של

דמיון. היכולת לדמיין תוצאה אופטימית וחיונית על אף שלא ידוע אם היא תתגשם או לא. לאורך כל הדרך קיוויתי ודמיינתי שכשם שמצבו של משה הידרדר בפתאומיות כך גם ישתפר בפתאומיות. היכולת שלי לדמיין ולהאמין שבכל מצב של ייאוש ואי ודאות אפשר למצוא אור ותקווה עוזרת לי להמשיך ולהכיל את כל אותן רגשות שליליים המצויים בתוכי בעקבות המפגשים הקשים שלי עם מטופלים, אותם מפגשים שבהם המטופל בוכה על מר גורלו, מביע רצון להפסיק לחיות או התסכול שמגיע במצבים שבהם אין ביכולתי לשנות את המציאות ולשפר אותה בהרבה.

פעולה. החוויה הזו שעברתי עם משה החדירה בי דחף ומוטיבציה בהמשך העבודה ועזרה לי במעבר מן האוניברסיטה לקליניקה, מסטודנטית למרפאה בעיסוק. באותה תקופה ניסיתי הכול כדי לעורר תגובה כלשהי ממשה. כלום לא פעל, אבל לא התייאשתי. שמרתי על ראש פתוח וחיונית להזדמנות הבאה - ואז הופיע לי הרעיון להדליק את הרדיו. האקטיביות והעשייה הם חלק חשוב בעבודה שלי. אני כל הזמן מחפשת משהו חדש ללמוד, תיאוריה חדשה, מודל חדש, טכניקה חדשה, אמצעי טיפול נוסף. אם משהו אינו מצליח אז אני פשוט ממשיכה הלאה קדימה ומשתדלת לשמור על תקווה.

מה שחסר במודל של סימפסון הוא ההתייחסות לממד הקוגניטיבי של תקווה. אני אמוציונלית מאוד אבל גם מאוד קונקרטי. תמיד כשצצה בעיה אני מיד מחפשת את הפתרון שלה (Pathway - planning to meet goals). הרבה פעמים כשמטופל מספר לי על קושי שהוא חווה אני מיד חושבת איך אני מקלה עליו, במקום לעצור רגע ופשוט להקשיב לו. המטרה שלי היא להמשיך ולחפש את האיזון שבין הרגש ובין הקוגניציה, האיזון שבין הלב והראש.

סימפסון מגדיר תקווה כ**נטייה רגשית** שבאמצעותה האדם מקווה למשהו. המודל מתייחס לתקווה בהקשר של רגש, בניגוד למודלים אחרים שמתייחסים לתקווה בהקשר של קוגניציה (למשל Snyder).

לתקווה ארבעה ממדים:

1. רצונות ותשוקה.
2. ערכים ומטרות.
3. דמיון.
4. פעולה.

רצונות ותשוקה. הרצונות והתשוקה שלי לעבוד באופן אישי עם אנשים ולעזור להם הם שהביאו אותי לעבוד בתחום. כשחיפשתי מקצוע, משהו ללמוד, חיפשתי משהו מתחום הרפואה ומקצועות הבריאות. לא ידעתי על קיומו של המקצוע הזה כלל, וממש במקרה קיבלתי המלצה מאדם שעבדתי איתו בתקופת המלצרות שלי. כששואלים אותי איך הגעתי להיות מרפאה בעיסוק אני אומרת: "כך רצה הגורל".

ערכים ומטרות. ערכים של שוויון, כבוד, עזרה ואהבת הזולת, האמונה שלי בגורל ובסוג של כוח עליון שקובע מלמעלה ושהכול לטובה, עוזרים לי להסתכל על העתיד באופן חיובי. כל אלה משמשים לי מקורות של תקווה. רגעים של אי כבוד ושל זלוזל יגרמולי לייאוש ועלולים לערער אצלי את התקווה. המטרה שלי היא לעשות כל שביכולתי להפוך את העולם שלי והסביבה שלי לעולם טוב יותר. הנתינה שלי והקבלה שבאה בעקבותיה מסייעים לי לשמור על שפיות בעולם של מלחמות, עוני ומוות. הערכים והמטרה שלי עזרו לי מול משה בכך שהייתי מסוגלת להגיע כל בוקר ולהתחיל את הטיפול בחיוך. האמונה שלי עזרה גם לו.

לסיכום, סימפסון טען כי בטיפול חשוב לדבר על תקווה באופן מפורש וגלוי. אני אומרת: אם אי אפשר לדבר, למה לא לשיר?

בזכות הקורס אני מסוגלת היום לזהות מקורות תקווה בעצמי, לבחון את התקווה אצל אנשים בסביבתי (למשל מטופלים) ולהתאים אסטרטגיה של העלאת התקווה אצל אנשים בסביבתי.

תודה רבה לגברת דורית רדליך-עמירב, לד"ר נעמי הדס לידור ולחוג לריפוי בעיסוק באוניברסיטת תל אביב.

הערה: גב' דורית רדליך-עמירב, מרפאה בעיסוק, דוקטורנטית בנושא התקווה בקנדה, הוזמנה לארץ לחוג לריפוי בעיסוק בתל אביב, על ידי קרן טאובר. דורית הוזמנה למסלול תת ההתמחות בתואר השני בשיקום בבריאות הנפש. היא נתנה קורס למרפאים בעיסוק בתואר השני קורס שהשתתפו בו סטודנטיות מהתחומים השונים של הריפוי בעיסוק.

נכתב בידי: **אסתי נעים-פלד,** מרפאה בעיסוק, מכון "צעדים" - שיקום בתנועה, תל השומר. סטודנטית לתואר מוסמך בריפוי בעיסוק באוניברסיטת תל אביב.

המידעון האלקטרוני

העמותה הישראלית לריפוי
בעיסוק מזמינה אתכם להתעדכן
מדי חודש דרך מידעון הנשלח
אליכם בדואר אלקטרוני.

במידעון מידע בנושאים שונים:
חדשות המקצוע, קורסים
והשתלמויות, חדשות מהאקדמיה
ומהשטח ועוד.

הרשמה לקבלת המידעון
דרך העמותה:
www.isot.org.il

להוספה לרשימת התפוצה
(בתחתית הדף)