

## חיוניות האי-ודאות

עורכת המדור: פרופ' נעמי הדס לידור

מאת: ליבי סלונים



נעמי הדס לידור

על אי-ודאות אני רוצה לדבר.

אותה אחת מטלטלת שנכפתה עלינו בצל הקורונה, וברבים מאיתנו מעוררת חרדה. אותה תחושה שלמולה עוצמים עיניים כמו דורשת כעת את מקומה. מכריחה אותי סוף-סוף אכיר בה, סוף-סוף איטיב להתבונן.

כסטודנטית דאגתי להרחיק היטב את התחושה הזו מזהותי המקצועית. הלימודים עוררו בי תשוקה ואהדה בלתי פוסקות למה שהשתקף כמקצוע מבוסס, עתיר ידע, המשנה סדרי עולם. התאוותי לדעת עוד ועוד, נשביתי בקסמו של הריפוי בעיסוק, עד שהאמנתי שביכולתנו לברוא מציאות חדשה. עם כל אלו יצאתי להכשרה, ונוכחתי לגלות שאנחנו לא המושיעים הבלעדיים בשטח, שלעיתים אנו אחד מיני תחומים רבים שם. כל זה לא השתווה לחוויה הקשה באמת, שבה למרות כל המאמצים, לא הצלחתי לקדם מטופל. אותה תמה עצמית של "המטפלת המצילה" החלה להיסדק, כשאני עוד איני מוכנה להתנתק מזהותי האומניפוטנטית ולהודות, שאני מוגבלת. שאני לא יודעת מה ביכולתי לעשות. את אותה חוויה דאגתי להרחיק היטב גם כשבאה הקורונה ושלפה אותי מידי המטופלים, בלי שהסכמתי לזה. הפעם שבה עצרתי להקשיב לתחושותיי הייתה בפתיחת הלימודים המקוונים. בתוך המשבר החל לו סמסטר, ולראשונה המרצות אינן מפרטות את מהלכו, משום שגם הן

כמונו, לא יודעות. להפתעתי, זה עורר בי נינוחות נפלאה לחלוק עמן את אי-הודאות המשותפת לכולנו. הרגשתי שחויית הפגיעות היא שמנחמת אותי דווקא. נדמה לי שזו הכוונה ב"אנושיות משותפת" (Neff, 2011). התחלתי להרהר בכך, מעולם לא ביקשתי לעצמי "אי ודאות", שהרי גם כסטודנטית נדרשתי להפגין במרץ רב את הידע שצברתי. מעולם לא עצרתי להפגין את הדברים שאיני יודעת, משום שאי-ודאות משמעה היעדר שליטה, ובחולשה כמו זו לא מתגאים. דניאלי (2007) מציגה את הנטייה שלנו כמטפלים לברוח מאותם מקומות חשוכים לא מוגדרים, שכן משמעותם אי-שליטה. ואכן, בכל הכנסים השנתיים מגיעות מרפאות בעיסוק דגולות המציגות מפעל חיים מעורר השראה. אף אחת מהן אינה נואמת על אין האונים שלה, על חולשה או על פגיעות, אבל נדמה לי שאם יבחרו לעשות כן, אוכל לצד ההתפעלות אף לחוש אותן כאנושיות, כאפשריות. זה זורק אותי ליזכרון ילדות, בסביבות גיל 11, שבו נודע כי חברה

## מקורות

דניאל, ע' (2007). חוסר אונים והצורך בשליטה:

עבודת שדה בשיקום הפסיכיאטרי. בתוך נ' הדס לידור ומ' לכמן (עורכים), שיקום והחלמה בבריאות הנפש, קריאה מנקודות מבט שונות בשיקום והחלמה בבריאות הנפש פרקטיקה, מדיניות ומחקר (עמ' 59-62). כפר יונה: הוצאת ליתם.

Neff, K. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. New York: Harper Collins.

ברצוני להודות ל**סיון רגב**, שנתנה לי הודמנות לכתוב ולהתבונן על החוויה שלי,

לחברותי ללימודים, שמלוות ושותפות בעצמן לכל אותם "כאבי גדילה" שבהפיכה לאשת מקצוע,

ולכל המרפאים בעיסוק, שנפגשים עם אי-ודאות, ומעזים. אתם ההשראה שלי.

נכתב בידי: **ליבי סלונים**, סטודנטית לריפוי בעיסוק שנה ג', תוכנית מבח"ר, אוניברסיטת חיפה.

בכיתה איבדה הורה. בעוד הכיתה הייתה נרעשת ומבולבלת קמתי אני והתחלתי לנאום על התמיכה הנדרשת בעיבוד האבל, כפי שחוויתי במוות של אבי כמה שנים לפני כן. איני יודעת מה הגיע אותי לזה אז, אך ברור לי כי אותו עידוד פנימי להקשיב למקום החלש והפצוע שבי, הוא שאפשר לי לעזור שם, הוא שהכיר את הכאב, ובאומץ רב בחר לגעת בו. נדמה לי אפוא שבקבלת היותי חלשה תחל התפתחותי. שבהיכרותנו עם חווית ה"אין" שבנו, כמו במקומות שבהם ניצבת אותה אי ידיעה, שם יש למידה, שם ההקשבה הופכת לפעילה, שם נרד מעמדת המציל ונחפז למלווים במסע. הייתי רוצה לבקש מכל מרפא/ה בעיסוק המלווה סטודנטיות לעודד אותנו לחבק ולא להדוף את אותם סימני שאלה, לבחור לשהות שם איתנו בחוויית האי-ודאות לפני שזורקים פתרונות, ואולי לשתף במקומות שבהם גם אתם לא בטוחים. בעיניי, מטפלת טובה יודעת מה לעשות, אך מטפלת מצוינת לעיתים גם לא יודעת. לסיום, נדמה לי כי המושג "ביטחון מקצועי" עוד רחוק ממני, ואולי לא יפקוד אותי לעולם, אך מנגד ברור לי שביום שבו ייגמרו השאלות, אדע כי הגיע זמני לארוז חפציי ולפרוש מהקליניקה. ייתכן שבהורדת הידיים מהמושכות לרגע, נוכל לראשונה לעצור ולנכוח. להקשיב למהות הטיפול, לתת מקום להתהוות מחוץ לשליטתנו, לנסות שלא להיבהל מחוויית המוגבלות. אנו יודעים לומר זאת אינספור פעמים למטופלינו, הגיעה העת שנאמר זאת גם לעצמנו.