
עבודה על אפיזודת חיים דרך התכתבות בדוא"ל

Author(s): הודיה אודס and נעמי הדס לידור, יפעה ארבל, פנינה וייס

Source: *IJOT: The Israeli Journal of Occupational Therapy* / כתב עת ישראלי לריפוי
כרך, 2012, פברואר, כרך, 21, חוברת, 1 (2012, פברואר), pp. H48-H52

Published by: Israeli Society of Occupational Therapy / העמותה ישראלית לריפוי בעיסוק

Stable URL: <http://www.jstor.com/stable/23470300>

JSTOR is a not-for-profit service that helps scholars, researchers, and students discover, use, and build upon a wide range of content in a trusted digital archive. We use information technology and tools to increase productivity and facilitate new forms of scholarship. For more information about JSTOR, please contact support@jstor.org.

Your use of the JSTOR archive indicates your acceptance of the Terms & Conditions of Use, available at <https://about.jstor.org/terms>



JSTOR

is collaborating with JSTOR to digitize, preserve and extend access to *IJOT: The Israeli Journal of Occupational Therapy* / כתב עת ישראלי לריפוי בעיסוק



מדור ממבט אישי

עורכת: ד"ר נעמי הדס לידור

עבודה על אפיזודת חיים דרך התכתבות בדוא"ל

לפניכם דוגמה לעבודה על אפיזודת חיים דרך התכתבות בדוא"ל, שהגישה מרפאה בעיסוק, סטודנטית לתואר שני. הרחבה בנושא אפשר למצוא במאמר "אירועי חיים כמנוף לצמיחה אישית ומקצועית" בגיליון זה.

האפיזודה (כפי שהוגשה לראשונה)

איתי: מה קורה אתך היום? רוצה להיפגש?

אני: לא, אני לא במצב רוח היום.

איתי: מה קורה אתך? את כבר הרבה זמן לא בסדר.

אני: נכון, אבל לא בא לי לדבר על זה.

איתי: רק ספרי לי מה קורה לך, כדי שאבין.

אני: אבל אני לא רוצה לדבר על זה. אני אדבר אתך על זה מתישהו, אבל לא עכשיו.

איתי: אבל מה קרה?

אני: איתי! למה אתה לוחץ עלי? אני מסבירה לך שאני לא רוצה לדבר על זה

וכשאהיה מוכנה אדבר אתך! אם באמת אכפת לך ממני אז תשחרר את זה עכשיו.

אני אוהבת אותך, אבל אני לא רוצה לדבר על זה עכשיו, רק בגלל שמתאים לך

לדבר על זה.

איתי: (בטון כועס) אני פשוט לא מבין למה כשאת עוברת כזה משבר, את לא

מרגישה שאת מסוגלת לשתף אותי.

אני: אבל ככה אני מרגישה, ובמקום להבין אותי ולתת לי את הזמן שאני

מבקשת ממך, אתה רב אתי.

איתי: (בטון נעלב) טוב, אני לא יודע מה להגיד לך על זה.

אני: אם אתה בוחר להיעלב ממני עכשיו, זו בחירה שלך ואל תאשים אותי

בכך. אני לא יכולה להתמודד גם עם זה עכשיו.

איתי: (בעלבון וכעס) טוב אז ביי.

אני: (בכעס) ביי.

השאלה שעלתה לי בעקבות הסיטואציה: איך יכולתי "להגן" על עצמי מפני

שיתוף שלא מרצוני בלי לפגוע בחבר טוב...

כתב עת ישראלי לריפוי בעיסוק, פברואר 2012, 21(1)

מדורים

תמר יקרה,
תודה על הכנות. האירוע באמת מרגש וכואב... אני מקווה שבסוף הקורס תראי אותו קצת אחרת... ובינתיים חשבי ואם אפשר גם כתבי: למה איתי התנהג כך בשחת הטלפון? למה הוא נעלב, לדעתך? מי יצא מרוצה מהשיחה הזאת? חשבי, גם אם היית מנהלת את השיחה הזו היום שוב היית נוהגת באותה צורה. נסי לכתוב זאת... ולחכות להמשך.

נעמי שלום,
איתי התנהג ככה כי הוא דאג לי ולא הבין מה קורה לי. אף פעם לא הסברתי לו. הנחתי שלא יבין. הוא נעלב כי דיברתי אליו בצורה מעליבה. הוא מאוד רגיש... נראה לי שאף אחד לא יצא מרוצה מהשיחה. אני רוצה לומר שהייתי מנהלת את השיחה אחרת היום, אבל האמת היא, שקשה לי לראות את הדברים בפרספקטיבה אחרת. רציתי שיתפוס ממני מרחק. אני לא אוהבת לשתף בקושי שלי, לא אוהבת כשמנסים לתמוך בי, אני דוחה את זה. וזה מה שעשיתי עם איתי.

הי תמר חמודה ורגישה,
אנא: א. קחי דף ריק, חלקי אותו לשניים, בצד אחד זרקי את כל המילים שמביעות את מה שהרגשת בסיטואציה הזאת עם החבר, מילים רק מילים. בצד השני את כל המילים שחשבת באותה סיטואציה. ב. עכשיו עשי זאת בדיוק באותה דרך ודמייני מה החבר הרגיש ומה הוא חשב. ג. ערכי טבלת השוואה שצד אחד שלה הוא רגש, קוגניציה והתנהגות והצד האחר הוא תמר והחבר בנפרד כמובן... ד. מה גילית????
שלחי לי את כל מה שעשית. בהצלחה!

נעמי שלום,
הנה הטבלה שיצרתי, מה עכשיו?

איתי	אני	רגש
עלבון, כעס, תסכול,	לחץ, כעס, חשופה, מותקפת,	
דחייה, עצב	חנק, מיאוס, תסכול, עצב	
אני לא מבין אותה.	למה הוא לוחץ עלי?	קוגניציה
היא לא סומכת עלי.	מה לא מובן כאן?	
היא לא חברה טובה.	הוא אגוצנטרי.	
משהו רע קרה לה.	אכפת לו יותר מעצמו מאשר ממני.	
היא לא אוהבת אותי באמת.	הוא לא מקשיב לי.	
היא תוקפנית.	הוא לא באמת מבין אותי.	
זימת סיוס השיחה.	הרמת קול. דיבור מהיר.	התנהגות

כתב עת ישראלי לריפוי בעיסוק, פברואר 2012, 21(1)

מדורים

תמר,

בתחושה שלי לגבי הרגשות גם את נעלבתי, גם הוא הרגיש מתוסכל כי הוא לא ידע איך לרצות אותך, גם הוא הרגיש מותקף, שהרי הרמת את הקול ונתת הרגשה שאין הוא מבין אותך. האם גם את לא רצית לסיים את השיחה? האם איתי רצה באמת לסיים את השיחה??? או פשוט הרגיש חסר אונים מול השטף? האם אני צודקת? אגא חברי קווים בין הרגשות שלך ושל איתי התואמים זה לזה... ספרי את מספר הדברים המשותפים ביניכם לעומת אלה שלא משותפים. מה דעתך? האם יש לכם על מה לדבר??? האם את יודעת איך להתחיל את הדיבור??? כתבי לי את מחשבותיך.

נעמי,

את צודקת. אני נעלבתי שהוא כביכול שם את עצמו לפני. והוא בטוח הרגיש מתוסכל ומותקף. אני תקפתי אותו באופן שדיברתי אתו. ובאמת לא רציתי לנהל את השיחה הזאת. מזל שהוא "ויתר" וסיים אותה... מצאתי 21 דברים משותפים ו-5 דברים לא משותפים...

תמר יקרה,

21 דברים משותפים ורק 5 שונים, וואו איזה קשר מדהים יש ביניכם, איזה כיף, לפחות בפוטנציאל. אל תחשבי כרגע על איתי. בעיניי, אני מניחה, השיחה חלפה וזהו. אבל בשבילך, עשי תרגיל מחשבתי. היום בהסתכלות על הכוונה ועל ההדדיות, על משמעות, על מסוגלות ועל העברה, האם היית מנהלת את השיחה אחרת? האם הסוף היה יכול להיות אחרת? תני דורר למחשבותיך.

נעמי שלום,

בהסתכלות על מרכיבי התיווך ולאחר שהבנתי על עצמי כמה דברים חשובים, כך היית רוצה לנהל את השיחה כיום:

מבחינת כוונה והדדיות: לא הייתי מנהלת את השיחה בטלפון. כדי ליצור כוונה והדדיות צריך ליצור קרבה פיזית, לתפוס מבט, להשתמש בשפת גוף. הייתי בוחרת במיקום ובעיתוי מתאימים, כשיש לי כוח לנהל את השיחה. הייתי משתדלת לאפשר דיאלוג. בשיחה זו דיברתי בשטף, לא הקשבתי לו בכלל. הייתי בודקת עם עצמי קודם לכן, מה המסר שאני רוצה להעביר לו – "אני צריכה אותך בתור חבר, אבל בתנאים שלי...". הייתי מסבירה לו מהם התנאים שלי, כדי שהמסר יהיה ברור: אני צריכה שלא תשאל אותי מה קרה, שתהיה סבלני עד שארצה לדבר אתך על זה, שלא תלחץ עלי להיפגש, שתיתן לי להיות עצובה ולא תנסה לעודד אותי כל הזמן... הייתי מנסה לחשוב קדימה, מה אני רוצה להשיג מהשיחה הזאת. הייתי רוצה להשיג "שיפור" בחברות שלנו כפי שהייתי זקוקה לה אז, ולא ריב והתרחקות. הייתי צריכה לחשוב מעבר ל"כאן ועכשיו". כי התוצאה שהשגתי הייתה הרחקה, וזה לא הועיל לטווח הארוך.

מבחינת משמעות: הייתי מנסה לחבר את הבקשות שלי למשמעות הרגשית והערכית של איתי בקשר למה זה חברות. אני יודעת שאיתי מאמין שחברות זה "לטוב ולרע". לא רק

כתב נת ישראל לרפוי בעיטוק, פברואר 2012, (1)21

מדורים

בשביל הכיף. היא נמדדת גם ברגעי קושי. ובמקרה הזה, כשהיה לי רגע של קושי, הרחקתי אותו. ולכן זה פגע בו מאוד. הייתי רוצה להראות לו שהחברות שלנו היא גם ברגעי קושי, בכך שהייתי מסבירה לו איך אני זקוקה לו עכשיו. הייתי רוצה שזה לא יתנגש לו בערך החברות כפי שהוא תופס אותו.

מבחינת העברה: הייתי מסבירה לו את העיקרון המשתמע ממה שאני מבקשת ממנו. מהם הצרכים שלי באופן כללי מחבריי כשאני במצב רוח ירוד. שידע איך לנהוג אתי גם בהמשך. **מבחינת מסוגלות:** במקום להראות לו כמה הוא לא מוצלח בלהיות חבר שלי, הייתי מנסה להראות לו איפה הוא כן מצליח, למשל בזה שאכפת לו כל כך, שהוא רוצה להיות שם בשבילי, שהוא רוצה להבין אותי למרות שאני לא סבלנית אתו. הייתי רוצה לכבד את המאמץ שהוא עושה בשביל להיות חבר שלי, להאיר את מה שעשה נכון, גם בעבר. אבל נעמי, זה לא נראה לי אנושי! מי יכול לחשוב על כל הדברים האלה מראש?? צריך להיות גאון אמיתי, מחושב, לא להגיב מהבטן, להבין את עצמך לעומק, להבין את השני לעומק, לצאת מה"כאן ועכשיו", לראות את התמונה הכללית, לצאת מהאגוצנטריות, לא לתת לרגשות להשתלט עליך... הלוואי הייתי יכולה באמת לנהל את השיחה ככה...

יקרה שלי

אני חושבת שהדרך שעשית עם ניתוח האירוע הזה בחודשיים האחרונים דווקא מראה לי שאת אנושית מאוד... לא צריך לתווך תמיד! לא תמיד צריך לחשוב על הדברים מראש!!!

לא צריך להיות תמיד מחושב! לפעמים צריך סתם להתרגז, סתם להיעלב, סתם לכעוס.

לפעמים צריך סתם להרגיש, ולקבל סתם פינוק... וזה ממש בסדר. אני חושבת שהלמידה הזאת, תרומתה היא בכך שהיא נותנת את אפשרות הבחירה... להיות פעם כך ופעם אחרת... וגם להבין... ובכלל, לחוש יותר תחושה של שליטה בחיים... ומה את אומרת על כל התהליך הזה שעברת, מה הוא עשה לך??? לי היה כיף אדיר לעבוד אתך.

נעמי,

בכל חיי כלומדת לא חוויתי חוויית למידה כל כך ייחודית ומשמעותית כבקורס תיווך. אני מרגישה שהרווחתי מהקורס בכל כך הרבה אופנים, גם קוגניטיביים וגם רגשיים. לקראת סיום התהליך שאלת אותי "**היוס בהסתכלות על הכוונה והפדגוגיות. על אמצעות. על אסטרטגיות ועל העברה. האם היית מנהלת את הישג אחרת?...**". כשחיברתי את התשובה לשאלה זו ראיתי עד כמה הצלחתי בסופו של דבר להבין את מרכיבי התיווך. אבל לא רק להבין אותם למשך השיעור או למשך הסמסטר (עד המבחן או העבודה ואז לפנות מקום למידע חדש...), אלא באמת להבין אותם. כי למדתי אותם "על בשרי", דרך האפיזודה שלי, דרך ההתייחסות האישית שנתת לי בכל שלב בדרך, דרך התגובות האמפתיות שלך לקושי שלי עם האפיזודה והחיזוקים שנתת לי בדרך לנתח אותה. למדתי אותם

כתב עת ישראלי לרפוי בעיסוק, פברואר 2012, (121)

 מדורים

דרך נקודת המבט שהוספת לי והכלים שנתת לי שאפשרו לי לראות את הדברים אחרת. אז למדתי תיווך. אבל זה לא הסתיים בזה. למדתי על עצמי, למדתי על ההתנהלות שלי עם אנשים בחיי, למדתי על תגובות אוטומטיות שלי. כעסתי על עצמי, סלחתי לעצמי, ולמדתי שבסופו של דבר, יש לי אפשרות לבחור את עצמי, בכל סיטואציה מחדש. לא תיארתי לעצמי שיש דברים כאלה באקדמיה... תודה לך.

נכתב ונערך על ידי: **נעמי הדס לידור**, OTR, PhD, הקריה האקדמית קרית אונו, החוג לריפוי בעיסוק, בית הספר למקצועות הבריאות, אוניברסיטת תל-אביב, מומחית לטיפול קוגניטיבי דינמי ושיקום בקהילה. noami.h@gmail.com
יפעה ארבל, OTR, BOT, מנהלת שירותי ריפוי בעיסוק, "בשיבה בריאה", קליניקה רב תחומית לגיל המבוגר. ifah.arbel@gmail.com
פנינה וייס, OTR, MSc, דוקטורנטית, החוג לריפוי בעיסוק, הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות, אוניברסיטת חיפה, החוג לריפוי בעיסוק, בית הספר למקצועות הבריאות. penina.weiss@gmail.com
הודיה אודס, OTR, MSc, מרפאה בעיסוק אחראית מחלקת מבוגרים פתוחה, רכזת הדרכה, המרכז לבריאות הנפש גהה, פתח-תקווה. hdoron@clalit.org.il

כתב עת ישראלי לריפוי בעיסוק, פברואר 2012, (1)21