

## הזמנה להקשיב

עורכת המדור: רונית דורות

מאת: רונית דורות



רונית דורות

כשפנתה אליי ד"ר סיון רגב להציע לי לערוך את מדור ממבט אישי, משהו בתוכי התרונן ושמח והסכמתי מיד. הרגשתי כבוד גדול שהציעו לי לערוך את המדור ועלה בי גם חשש מלהיכנס לנעליה הגדולות של פרופ' נעמי הדס לידור, שיזמה את המדור לפני 20 שנה וערכה אותו עד השנה שעברה.

הייתה ידיעה פנימית שזה משהו שאני כל כך רוצה לעשות, בגלל החיבור שלי לסיפורים, הרצון ללמוד דרך החוויה של האחרים, מתוך הידע שלהם, להעביר הלאה את הדרך שבה אני מנסה להקשיב, דרך שאותה למדתי ממורתי ל"התמקדות" (focusing), ענת גל און, והמהות של ההקשבה מוצגת בציטוט הבא של יוג'ין ג'נדלין, אבי הגישה:

"אני רוצה להתחיל עם הדבר החשוב ביותר שיש לי לומר: הערך שיש לעבודה עם אדם אחר הוא להיות נוכח כיצור אנושי. וזה המזל, כיוון שאם היינו צריכים להיות חכמים, טובים או בוגרים סביר להניח שהיינו בצרות. אבל מה שחשוב הוא לא זה. מה שחשוב הוא שנהיה בני אדם עם אנשים אחרים, שנהיה את האדם האחר כיצור הנמצא שם. הדבר הראשון שעליך לדעת הוא שיש שם מישהו בפנים ושעליך לחכות להוויה הפנימית הזאת (BEING), שנמצאת שם, שתהיה אתך במגע. זה נראה לי הדבר החשוב ביותר.

אז, כשאני יושב עם מישהו, אני לוקח את הצרות שלי והרגשות שלי ואני שם אותם כאן, בצד, קרוב, כי אולי אזדקק להם. אני עשוי לרצות להיכנס לשם ולראות משהו. ואני לוקח את כל הדברים שלמדתי - טיפול קוגניטיבי, שיקוף, התמקדות, גשטאלט, רעיונות פסיכואנליטיים וכל השאר (והלוואי והיה לי יותר) - ואני שם אותם כאן, בצד השני שלי, קרוב. ואז אני רק כאן, עם העיניים שלי, ויש את האדם האחר מולי עם ההוויה האנושית שבו. אם במקרה הם (האדם וההוויה הפנימית) יסתכלו לתוך עיני הם יראו שאני סתם ייצור חלש - עלי להרשות לזה לקרות. הם אולי לא יסתכלו, אבל אם הם יסתכלו הם יראו את זה. הם יראו את המעט ביישנית, מעט מסוגרת ומעט חסרת הביטחון שיש בי. אני למדתי שזה בסדר. אין צורך שאהיה בטוח בעצמי מבחינה רגשית ושאראה כאילו אני שם בכל מאת האחוזים. אני רק צריך להיות נוכח. אין כישורים שצריכים להתאים לסוג האדם

לרגשות ולמילים שעולות בכס. אני יודעת שאצלי פעמים רבות זה מאפשר אוויר לנשימה.

התלבטתי רבות לגבי הפתיחה של המדור, האם וכמה מתאים לי לחשוף דברים אישיים יותר. זה מין ריקוד פנימי של חלקים מהירים שבי שרוצים שיראו אותם, רצון ללמד אחרים מן הדרך שאני עברתי ולהדביק בדרך הזאת את מי שמתאים לו, כדי שנלך בה יחד, וחלקים איטיים ששומרים שאני לא אחשוף יותר מדי, שמוזהרים שיש מחיר לחשיפה ברמה האישית והמקצועית.

זו דילמה שעולה גם בתוך טיפולי הבית ונראה לי שמצאתי את הדרך לעשות את זה, תוך מתן תשומת לב לחלקים המהירים והאיטיים גם יחד - המהירים נותנים את כיוון התנועה, ואילו האיטיים שומרים וסוללים את הדרך לעשות זאת.

מאז ומתמיד נמשכתי לעבודה עם האנשים השקופים יותר, בני משפחה של אנשים עם מוגבלות, להדרכה והנחיה של מטפלים שעובדים בטיפולי בית. החוויות שלהם מרתקות אותי ולא בכדי. גם לי יש מה לחשוף ואני עושה זאת מדי פעם ברשתות החברתיות, סביב התמודדות עם חרדה שאיתה הרגשתי בדידות ושקיפות לאורך שנים. יש לי צורך עז לנרמל את החוויות לאחרים, הרי כולנו חווינו חרדה במידה כלשהי והיא זקוקה לתשומת לב.

אני רוצה לספר לכם על דרך ההתמודדות שלי, דרך של ניהול עצמי מעולם הריפוי בעיסוק, עם העמקה בעזרת גישת ההתמקדות והתיאוריה הפוליווגאלית (העוסקת במדע של להרגיש בטוח).

לפני כחודשיים היו כמה טריגרים עוצמתיים

שעלי להיות. מה שרצוי לתהליך הטיפולי הגדול, לתהליך ההתפתחותי, הוא אדם שיהיה נוכח. וכך, בהדרגה, נהייתי משוכנע שאפילו אני מסוגל לזה. אפילו שיש לי את הספקות שלי כשאני עם עצמי, באיזשהו הגיון אובייקטיבי אני יודע שאני אנושי".

לפני כחודש העברתי שיעור בקורס מיומנויות תקשורת קליניות והקשר הטיפולי בריפוי בעיסוק של ד"ר רותי טראוב, לסטודנטיות שנה ב' לריפוי בעיסוק. בשיעור דיברתי על השילוב בין ריפוי בעיסוק להתמקדות, אני קוראת לזה "תפקוד קשוב" כשם העסק שלי. רותי שאלה את הסטודנטיות על התחושות שעלו בהן במפגש שהיה להן עם מתמודד בשיעור שקדם לזה. היה אפשר להרגיש את המתח באוויר, את הקושי לדבר על התחושות האלה. עלה כעס, התעוררה ביקורת ועלו תחושות נוספות לא נעימות, שבחברה שלנו לרוב אין לגיטימציה לחוש אותן. עצם תשומת הלב והלגיטימציה לתחושות הפחות נעימות, לסטיגמה שלנו כלפי אנשים עם מוגבלות, לביקורת, לתחושות של גועל אולי או לתחושות אחרות שכביכול "אסור" להרגיש, יוצרת תנועה פנימית ומאפשרת לנו שיח אחר על מוגבלות ועל נוכחות אחרת במפגש. תחושות חזקות ומציפות מראות לנו שיש משהו שנגע בנו לעומק בפנים ונרצה לשים לב אליו, בעדינות וברכות, גם אם לא נדע בדיוק מה לעשות עם זה באותו הרגע באינטראקציה.

אני מזמינה אתכם לקריאה מורגשת כפי שאנחנו קוראים לזה ב"התמקדות", לשים לב לגוף שלכם לתחושות ולרגשות שעולים, למילים שעולות בעת הקריאה, גם לביקורת ולשיפוטיות. לרוב גם תופיע ביקורת על הביקורת שלנו וגם זה חלק מן התהליך. אני מזמינה אתכם לשים לב למה מתרחש כאשר אתם נותנים הכרה לתחושות,

הסברה סביב הנושא הטריגרי, זה היה כמו סחף, בלתי נשלט, עד נקודה שבה היה טריגר נוסף, של חוויה שבה הייתה לי תחושה של בדידות.

2. מערבולת שואבת שגורמת לצורך לשרוד משעה לשעה, ממשאב למשאב. הגוף זוכר טוב מאוד איך הייתה התחושה בתוך מערבולות קודמות, תחושה של ללכת לאיבוד, שהכול לא ברור, שאני טובעת.

3. בתוך הגל עצמו הייתה לי אפשרות לדיבור עצמי. שזה גל וזה הולך לעבור ואי אפשר להתנגד לזה. הייתה לי אפשרות לבדוק כל הזמן למה אני זקוקה - לאיזה משאב בדיוק, מתוך ידיעה פנימית שאני חייבת לתת לעצמי משאבים כדי להתמודד עם מערבולת הטראומה, כדי לאפשר את מערבולת ההחלמה, זו הייתה הבנה קוגניטיבית יחד עם הבנה פנימית עמוקה של הגופנפש. ההקשבה הייתה סיוזיפית במידה מסוימת אבל שווה את זה - האם כרגע זה מתאים שאלך לשיעור ריקוד או לא (בתחילת הגל זה לא התאים - כי ידעתי שעליה בדופק עלולה לגרום לי ליותר חרדה), לכתוב או להקליט הודעות לחבר/ה, להיות יחד עם חברה או חברות, לצפות בנטפליקס או סתם לישון כדי להתנתק, להיות בקאנו הסנסורי שלי יחד עם שמכיה כבדה, ללכת, ללכת לחוף הים, לעבוד ולטפל באחרים. מה שהפתיע אותי הייתה היכולת שלי לעבוד ולטפל, שבעבר לא תמיד היה הדבר אפשרי אם לא הגעתי עם איש צוות נוסף. הפעם ההגעה לבד הייתה משאב מטעין וממלא.

4. ניתוק והשתבללות עם המון חמלה עצמית - גם אם אני קונה אוכל לילדים זה ממש בסדר,

שגרמו לי להתקפים פוסט טראומטיים שהתבטאו בחרדה ובניתוקים רגשיים. ביום הראשון של ההתקף הייתי בבהלה איזומה, זה הזכיר לי עוצמות של משברים שעברתי לאורך חיי, וזו תחושת חוסר אונים נוראית. לשמחתי יש לי אמצעים שמסייעים לי לווסת את עצמי בבית והשתמשתי בהם, אבל השקיעה בתוך המקום של הניתוק שהיה, יחד עם עוררות פנימית עצומה, היא זו שגרמה למיסוך, לתחושה שאני בתוך בועה, שמשוה בראייה הפך לזוגי יותר, שאין כל כך תחושה בגוף, שדברים לא נוגעים בי מבחוץ, לתחושה של טביעה. לשמחתי הצלחתי לישון בלילה, בניגוד למה שהיה בעבר במצבים כאלה, כנראה העייפות עשתה את שלה.

כשקמתי בבוקר היה בי משהו אחר ונוכרתי שיש לי כדור הרגעה, שבו אני משתמשת בזהירות, כי אני יודעת שהוא עשוי להרדים אותי אם אני נוטלת מינון גבוה מרבע או מחצי כדור. הכדור אפשר לי להיות בנוכחות מסוימת עם התחושות ולנהל את ההתמודדות כך שלא באמת טבעתי. הוא הפחית את עוצמת העוררות הפנימית וכתוצאה מכך גם את הניתוק, כך שיכולתי לזהות מה קורה לי.

הכרתי את המהלך שכנראה יתרחש, ידעתי שמניטוק ועוררות של תחושת חוסר אונים תהפוך לתחושה לעוררות מאוד גבוהה ולאט-לאט תתרחש תנועה של ויסות. היה בי חלק שרצה להעיף את התחושות האלה, ששאל עד מתי אני אחווה את זה וחלק נוסף, ברמה הגופנית, שידע שיש פה תנועה שמתרחשת, יש לה מהלך והיא זקוקה לזמן שלה.

### אז מה היה המהלך של הגל?

1. גל של סחף של עשייה וכתובה - כתיבה של

מתוך רצון לנרמל את החוויה שלהם. זה משהו שצריך להיעשות עם הרבה הקשבה פנימה וכבוד לעצמנו ולהם.

אחרי הכתיבה על מהות ההקשבה בעיניי ושיתוף וחשיפה שלי, אני מזמינה אתכם להזמין את האנשים שאתם עובדים איתם לספר לנו את סיפוריהם, וגם להזמין אתכם לספר לנו את הסיפור שלכם, להכיר את נקודת המבט האישית שלכם ושלכם. זה יאפשר לנו להקשיב עמוק פנימה והחוצה.

נכתב ונערך בידי: **רונית דורות**, OT, MSc,  
מרפאה בעיסוק ומנחה להתמקדות, תפקוד  
קשוב. [ronitdorot@gmail.com](mailto:ronitdorot@gmail.com)

גם אם הם כל הזמן במסכים זה בסדר, בחרתי את ההתמודדויות כדי שאוכל לחזור לעצמי, לא היה אפשר להתמודד עם הכול.

5. גלים סוערים אחר כך - המשך של החרדה. היא לא קשורה רק לטריגר הספציפי הזה, אלא היו תוספות מרובות מסביב. בתוך כל זה הרבה הקשבה נוספת פנימה - מה המשאב שמתאים לי עכשיו.

6. גלי ה"אפטר שוק", גלים בעוצמה נמוכה הרבה יותר מלפני כן, התדירות שלהם נמוכה יותר, ויש בי חלקים שהיו רוצים שהם לא יהיו, שלא אצטרך להתמודד לעולם עם עוד מערבולות וגלים.

7. החרדה מופיעה לה מדי פעם, מזדחלת במופעים שונים ומשונים, ואני מנסה "לנהל" את ההתמודדות איתה באופן הזה: שילוב של התבוננות מלמעלה ברמה המטה-קוגניטיבית ובתוכי גם מה שלמדתי על התמודדות עם טראומה והתבוננות עמוקה פנימה בגופנפש, מה שמאפשר לי לשלוף כל פעם מחדש את המשאב שמתאים.

יש כעת הבנה שהמשאבים שבהם השתמשתי ואני משתמשת הם גם דברים שאני יכולה לעשות לבדי וגם משאבים של ביחד, בקשה לעזרה מחברות וחברים טובים. דרך חשובה לוויסות שבשפת התיאוריה הפוליווגאלית נקראת co regulation, מה שנותן תחושה שאני לא לבד במצב הזה, שיש לגיטימציה לתחושות ולהרגשות שלי ושאני אהובה ובטוחה.

אני לפעמים מוצאת את עצמי מספרת על החרדה למטופלים, לא נכנסת לפרטים, אלא