

כשגירי הקפה ממאנים לשקוע

היבטים של טראומה, חוסן וצמיחה

חיים דיין דוקטורנט בתחום הפרעת קשב ו"ר מכון הקיב"ב | haymdayan@gmail.com

תמונת העולם שעל פיה חיה התנהלות. לנוכח קריסת הסדר שבו היה להם ביטחון, הם חשים מצוקה וחוסר שקט. מקובל לתאר זאת כ"תגובה נורמאלית למצב לא נורמאלי", שבו חל "קרע" בתפיסת הרצף והסדר של המציאות. באופן טבעי, המערכת הנפשית יודעת לחזור לאיזון, לבנות תמונת מציאות חדשה שמכילה בתוכה את האירוע החריג תוך איחוי הקרע ושמירה על תחושת הרצף בעולם. יחד עם זאת, לפעמים תהליך החזרה לשגרה ממושך ובמקרים חמורים אף אורך שנים ארוכות ומצריך התערבות טיפולית. לפעמים החזרה למצב הקודם אינה מלאה ונותרות "צלילות" שמשיפיעות על התפקוד היומיומי. מנגד, לפעמים בעקבות ההתמודדות עם הטראומה דווקא מתרחשת צמיחה והגעה לרמת תפקוד גבוהה יותר.

גורמים שונים יכולים להשפיע על תהליך החזרה לשגרה לאחר חוויית אירוע משברי. ביניהם האופן שבו האירוע נחוה אצל האדם, למשל כמה הוא נתפס כמאיים, רקע נפשי ותורשתי, היחס של הסביבה, ועוד. חלק נוסף שיכול להשפיע על התהליך קשור לאופן שבו אדם מבין את הסיטואציה שעמה הוא מתמודד, ובנקודה זו יתמקד המאמר כאשר ההתייחסות תהיה כלפי טראומות "רכות" איתם מתמודדים אנשים בריאים. מאחר וחלק מהקושי נעוץ בבלבול ובחוסר האונים שהאדם חווה אל מול מצבים מעין אלו, ננסה להציע נקודת מבט ייחודית שיכולה להקל מעט על ההתמודדות. נתייחס לסוגיית מנקודת מבט של גישת (SET) (Salutogenic Existential Therapy) המורכבת משילוב של הגישה הסלוטוגנית (בריאותנית - כזו העוסקת בשאלה מה מסייע לאנשים להצליח להתמודד עם מצוקות בחייהם) והגישה האקזיסטנציאלית (קיומית - זו העוסקת בהתמודדות האדם עם עצם היותו אדם המורכב משני הפכים, גוף מוגבל ונפש בלתי מוגבלת).

"ישנם מראות שקשה להשתחרר מהם. שמראים לנו עד כמה אנו אפסיים ולא בטוחים בכלום. איך החיים יכולים להשתנות בהרף עין. מה לנו לתכנן את יום המחר כשאנחנו לא יודעים איפה בכלל נהיה מחר או אפילו עוד רגע. לפני שבועיים הייתי עד ראייה לתאונה מחרידה שקרתה. רגע לפני עוד הספקתי לראות את הרכב דוהר במהירות מופרזת, מנסה להגיע הביתה לפני הדלקת נרות. שמעתי מאחורי את הצפירה של הנהג ואת הבלמים. נחרדתי לחשוב שרק שניות ספורות לפני כן אני הייתי שם ואם הרכב השני היה מקדים בשלוש שניות... ראיתי את האמבולנסים דוהרים למקום ואת המשטרה סוגרת את הצומת. אחד הנהגים דיבר עם חברי ההצלה בזמן שהכבאים הגיעו לנסר את הרכב השני ולשחרר את הלכודים שם. כבר לא נשאר זמן לבדוק אם מישהו יצא משם חי... הכל קרה בפתאומיות וללא התראה מוקדמת..."

"הוא היה מהימן ביותר וסמכתי עליו בעיניים עצומות. הכנסתי אותו לבית שלי והוא ידע עלי הכל. הוא היה 'בעל עיצה' שידוע לומר את הדבר הנכון שיש לעשות. הפקדתי אצלו כספים והוא מעולם לא אכזב אותי. עשיתי איתו שותפויות והיה נראה שאני מקבל את חלקי בצורה שוטפת והגונה בלי התחכמויות. לפני חודשיים עליתי על רמאות שיטתית והבנתי שהוא הונה אותי במשך שנים "מתחת לאף שלי". פתאום נפלו לי הרבה אסימונים והבנתי שהייתי כמו עיוור, שבוי במארג של אחיזת עיניים אחת גדולה. למזלי אני יכול להסתדר עם הנזק הכלכלי, אבל איבדתי כליל את היכולת להאמין לאנשים. מאז לא עשיתי שום עסקה משמעותית עם מישהו, נהפכתי לחשדן ועצבני, שותפים עסקיים נראים לי נוכלים בפוטנציה. אני יודע שזה לא נכון, אבל בבטן אני מרגיש אחרת וזה חוסם אותי ומבלבל מאוד"

שני האנשים הללו מתארים מצב שבו בבת אחת התמוטטה

איזון בין סדר לכאוס

ניתן להמשיל את האדם ל'לוליי' שבראותו הנפשית מתבססת על היכולת לשמר איזון בין קצוות שונים. למשל, מחד אדם זקוק לביטחון ויציבות, ומאידך הוא זקוק לחידוש וריגוש. אלו הם שני הפכים, וכאשר אדם נוטה לאחד מהם בצורה קיצונית, תפקודו ואיכות חייו נפגעים.

אחד מהרצפים שדורשים איזון נוגע למתח שבין סדר וכאוס (כאוס = חוסר סדר, תוהו ובוהו, או סדר שאינו מובן לאדם). רוב המציאויות בעולם פועלות לפי סדרים קבועים וצפויים. לטבע יש חוקים די ברורים ושיטתיים, מערכת הזמן פועלת בצורה עקבית, לאנשים יש הרגלים ודפוסי פעולה אופייניים, עולם כמנהגו נוהג. זהו יסוד הסדר.

ואולם, מיעוט הדברים בעולם פועלים בחוסר סדר ובחוסר הגיון לפי תפיסת האדם. יש הפתעות ויש חריגות. לדוגמה, לרוב האדמה יציבה, אבל יש מקרים שהיא רועדת. קו החוף הוא גבול לים, אבל לעיתים נדירות הים עולה ומציף. רוב הנסיעות מגיעות בשלום ליעדן, אך יש תאונות. זהו יסוד הכאוס.

הסטיות מהסדר הקבוע מפתיעות אותנו כי הן חריגות ושונות מהשגרה היציבה. למרות שאנחנו מודעים לאפשרות של חוסר הסדר, רובנו בדרך כלל "נאחזים" ביסוד הסדר. כאשר מתרחש לנגד עינינו אירוע שמהווה יציאה מהסדר הרגיל, הוא תופס את תשומת ליבנו ומזעזע אותנו. אנחנו עלולים לשאול את עצמנו: אולי הדברים היציבים והבטוחים שלנו עלולים להתערער ולהיעלם פתאום? אולי גם לי יקרה פתאום משהו לא צפוי? התחושה במצבים כאלה לפעמים היא כאילו שהאדמה היציבה שתחת הרגליים רועדת. יש קטיעה או הפרעה ב'רצף' שהוא אלמנט מרכזי ביסוד הסדר הנחוץ לתחושת הרוגע והביטחון של האדם.

באופן טבעי המחשבות נמשכות להרהר באירועים חריגים אבל כאן גם טמון הפתח להתמודדות והוא ההבנה שאירועים אלה הם אכן חריגים. הבעל שם טוב (כתר שם טוב, ב, תיד) המשיל משל על אריה שיצא עם גוריו לטיול חניכה. הוא הראה להם חיות שונות והסביר להם בגאווה שהם, האריות, מלכי החיות. אין מי שיוכל לעמוד בפני גבורתם העצומה. בערבו של יום, נכנסו האריה וגוריו לנוח במבנה עתיק, שם ראה אחד הגורים פסיפס המתאר את שמשון הגיבור משסע ארי כשסע הגדי. נבעת הגור ואמר לאביו: מדוע אמרת לנו שאנחנו החזקים ביותר? הנה אדם משסע ארי! השיב לו האב - בדיוק בגלל זה - הרי שאם היה מדובר בתופעה טבעית ושגרתית, איש לא היה טורח לתעד זאת בפסיפס.

אפשר לראות את העולם כמו "אי של סדר" השרוי בתוך ים של "אי-סדר" (כאוס). בדרך כלל העולם מסודר ומתנהל לפי כללים קבועים וידועים. לפעמים פולש לתוך האי המסודר נחשול של כאוס ואז עלול להתעורר חשש שאולי יבואו בעקבותיו עוד ועוד גלים שישטפו את הסדר הבטוח. זהו חשש הגיוני ואמתי. אכן במציאות יש לעיתים חריגות מהסדר הקבוע. מצד שני, יש אחוזים גבוהים של וודאות בעולם. באופן פרדוקסלי, הנחת המוצא לפיה



מובילים
מקצועיות
כבר 22 שנה

הצטרפי לתכנית המקצועית

הכשרת מנחות הורים

בדגש: ילדים בסיכון, נוער נושר ומתבגר, הפרעות קשב ועוד.
באישור ובחסות:



האגודה הישראלית
למנחי הורים



מזכר החינוך
אגף שפ"י



מזכר החינוך
אגף שפ"י



מזכר החינוך
אגף שפ"י

ארגז כלים עשיר ומימוניות
לחיזוק ופיתוח סמכות הורית
וחינוכית בכל שלבי החיים

הכשרה ייחודית ומקצועית
המעניקה כלים מעשיים
להנחייה קבוצתית ופרטנית

לימודים עיוניים ופראקטיקה,
השתלבות בפרוייקט
הנחיית הורים ארצי

מרכז י.נ.ר

מובילים חזון ומצויינות

מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי יעוץ והנחייה
לפרטים והרשמה: 02-6321625

בית הדפוס 30, ירושלים - ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה - האבות 64, באר שבע

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

חוה האדם. כשאדם חווה אירוע מסוג זה, הזיכרון הרגשי עלול להחזיר אותו שוב ושוב לאותה חוויה ודווקא ההכחשה עלולה להעצים מגמה זו. הרגש חש שהוא לא מצליח לעשות את תפקידו, והוא חוזר ו"מוזכר" את האירוע המאיים. כמענה לכך אפשר לשקול כיוון מחשבה שמכיר בכאוס ומכיל אותו כחלק מהחיים, מתוך הבנה שיש במציאות חלקים לא צפויים, לא מובנים, מאיימים ומפחידים. אבל, האם המסקנה היא שכל החיים הם חסרי וודאות וסדר? ישנם לא מעט דברים יציבים וקבועים שאנו יכולים לזהות בסביבת החיים שלנו. במילים אחרות, ניתן להכיר במיעוט המצבים שבהם יש יציאה מהסדר, אך לזכור שהם מיעוט ולא הכלל. הטענה היא שיש אנשים שהתובנה לפיה הכאוס הוא חלק אינטגרלי מהמציאות, ולא משהו שמחוץ לה, יכול לסייע להם.

לעומת זאת, אם הנחת המוצא היא שהעולם כולו יציב, צפוי, בשליטה - אזי כשמתברר שאינו כך, הזעזוע עמוק יותר וכל הנחת היסוד שלנו מתערערת. להכרה קוגניטיבית זו יש גם משמעות רגשית. כרוכה בה השלמה רוגעת עם חוסר הנוחות שההכרה בכאוס מעוררת. נדרש חיזוק הביטחון במערכת הנפשית המסוגלת לשאת חוסר ביטחון זה. כאן טמון גרעין של צמיחה. לשם התמודדות אדם נאלץ להשתחרר מאשליית הביטחון המדומה המבוסס על הנחה שגויה שהמציאות תמיד בטוחה וצפויה, והוא עובר לתפיסה משוכללת יותר של ביטחון למרות חוסר הודאות שקיים במציאות. מובן מאליו שהדברים נאמרים בהקשר של התמודדות ראשונית, ובמקרים טראומטיים חמורים יותר נדרש ליווי מקצועי.

בסיכומי של דבר, החיים שלנו נמצאים בתוך "רצפים" של שגרה, של טבע המציאות, של טבע האדם ושל כללי ההתנהגות. הרצפים הללו נותנים לנו ביטחון אל מול הכאוס הקיים במציאות. כאשר אנו פוגשים סיטואציה שבה נקטע אחד מהרצפים הללו, אנו פוגשים במלא עוז את הכאוס שאנו רגילים להתעלם ממנו, ואז עלולה להיווצר מצוקה רגשית. בשלב המשבר אדם אינו בשל להתמודד בבת אחת עם ההכרה בכאוס, ולכן הוא מנתב את עצמו לחלקים המעשיים של המציאות ומסיח דעתו מהמפגש עם הכאוס, אך הכחשה לאורך זמן עלולה דווקא להכביד על ההתמודדות.

אירוע של פגיעה ברצף מזמין את האדם להיות "רך כקנה ולא קשה כארז", לפתח גמישות שתאפשר לו לעבור מתפיסה קודמת שבמסגרתה הכחיש את קיומו של הכאוס, לתפיסה של הכלתו והכרה בו כחלק בלתי-נפרד ממציאות החיים. כפי שמתואר בתלמוד על הפסוק במלכים (א, יד, טו) - "כאשר ינוד הקנה, מה קנה זה... אפילו כל הרוחות שבעולם באות ונושבות בו - אין מזיזות אותו ממקומו, אלא הולך ובא עמהן. דממו הרוחות - עמד הקנה במקומו. אבל... ארז... אפילו כל הרוחות שבעולם נושבות בו אין מזיזות אותו ממקומו, כיון שנשבה בו רוח דרומית - עוקרתו והופכתו על פניו" (תענית, כ). אותה גמישות וניידות גם רמוזה בסיפור ההתמודדות של רבי עקיבא: "תניא, אמר רבן גמליאל: פעם אחת הייתי מהלך בספינה וראיתי ספינה אחת

הכאוס קדם לסדר - הארץ תחילתה בתוהו והיא תלויה על בלימה (ראו שפתי זקנים, איוב, כו, ז). הכאוס נמצא תמיד ברקע, והסדר הוא הַסֵּדֶר מסוים, נקודתי, בתוך מרחב גדול יותר של כאוס - מאפשרת לחזק דווקא את תחושת הסדר והרציפות (קוהרנטיות). ראו בהרחבה במאמרי "חשיבה חיובית על פי הגישה הסלוטוגנית", כלים שלובים, גליון 85). האדם שואף ליצור סדר בחייו ולכן ההכרה בכאוס כדבר שבשגרה היא כעין הזרקת נוגדן של כאוס שמעורר את מערכת החיסון לייצר פתרונות של סדר, לאו דווקא לצורך מצבי קיצון, אלא לשגרת החיים עצמה.

הכחשה והכרה בכאוס

אנשים מגיבים למפגש עם הכאוס בצורות שונות. אחת מהן היא להכחיש את קיומו. המוטיבציה לכך מובנת, שכן האדם אינו רוצה לעמוד מול הפחד שיבואו בעקבותיו גלים נוספים שישטפו ויטביעו את האי הקטן והבטוח של האדם.

בשלב מסוימים בהתמודדות לחוסר ההכרה בכאוס יש תפקיד חשוב. למשל בשלבים ראשוניים של ההתמודדות האירוע יכול להיות כה מטלטל עד כי ההכרה בכאוס עלולה לגרום לאדם התפרקות חמורה יותר. בשלבים אלו נכון יותר להתחבר לחלקים המעשיים של תפעול אירוע או להיצמד לסדרי יום קבועים ולכל דבר שממחיש לאדם את קיומה של הקביעות בחייו. כאשר האדם אינו בשל עדיין לתובנה ולהכרה בכאוס, עליו להסיח דעתו מהעולם הפנימי שלו - המחשבות והרגשות של האדם, ולהתמקד דווקא בעולם החיצוני - החלק המעשי וההתנהגותי של החיים שהיציבות והקביעות שלו איתנות יותר. בשלב מתקדם יותר יש מקום לעסוק גם במה שמתרחש בעולם הפנימי של האדם. חכמים הזכירו (יומא עה) שתי אסטרטגיות להתמודדות עם מצוקה רגשית: "דאגה בלב איש": "שיחנה לאחרים" - לדבר, להעמיק, להתבונן ולשתף, ו"שיחנה מדעתו" - לעסוק בדברים מעשיים אחרים ולא לצלול פנימה לעומק החוויה. שתיהן נחוצות, כל אחת בעתה.

כאשר אדם דבק יתר על המידה באסטרטגיית ההכחשה, הוא עלול דווקא להתחפר במפגש עם השבר ולא להשתחרר ממנו. תפקידו של הרגש הוא לחבר את האדם עם מציאות החיים, וחלק מהמציאות הוא קיומו של הכאוס שאותו

שנשברה, והייתי מצטער על תלמיד חכם שבה, ומנו [מיהו]? רבי עקיבא. וכשעליתי ביבשה, בא וישב ודן לפני בהלכה. אמרתי לו: בני, מי העלך? אמר לי: דף של ספינה נודמן לי, וכל גל וגל שבא עלי נענעתי לו ראשי. מכאן אמרו חכמים: אם יבואו רשעים על אדם, ינענע לו ראשו" (יבמות קכא. וראו פירוש הגר"א יונה, א.א.).

כאשר הכאוס משתלט

המפגש עם הכאוס המאיים עלול להותיר באדם צלקת שגורמת לו להיות דרוך מידי. למשל להיות ב"כוננות ספיגה", לחפש היכן הכאוס עלול שוב להפתיע אותו. לדוגמה, נהג שחוהו אפילו תאונה קלה, עלול למצוא את עצמו חושב "הנה עוד רגע תתרחש שוב תאונה". מדוע מי שנכונה ברותחין נזהר בצוננין? כאשר אדם פוגש את החלק הכאוטי שבקיום, הוא "מגלה" שהסדר שהוא חי בתוכו אינו חזות הכל, יש עוד אפשרויות. למעשה עוד קודם לכן האדם ידע שיש עוד אפשרויות. אם נחזור לדוגמה של התאונה, אדם ידע שיש תאונות בעולם. האירוע שלו אינו אלא "תזכורת צורבת", מפגש חווייתי שמעלה לקדמת הבמה את המודעות ליסוד הכאוס. עוד לפני האירוע האדם ידע שיש

**"לשם התמודדות
אדם נאלץ להשתחרר
מאשליית הביטחון
המדומה המבוטס על
הנחה שגוייה שהמציאות
תמיד בטוחה וצפויה, והוא
עובר לתפיסה משוכללת
יותר של ביטחון לחרות
חוסר הוודאות שקיים
במציאות."**

אחוז מסוים של סכנות, אלא שידע זה אינו משפיעה על אופן הנהיגה שלו. אפשר לדמות זאת לגרגרי קפה שחור השקועים בתחתית הכוס, כאשר מפגש עם סטואציות חריגות "מערבב" את הקפה, מציף את הגרגירים והופך את הסדר: במקום שהאדם

יטיח בעיקר לחלק הארי של החיים שהוא יחסית מאורגן, הגיוני, בטוח, האדם מתייחס בעיקר לאחוז הנמוך של הדברים הלא צפויים, הלא סדורים, חסרי הפשר. לדוגמה, כשאדם נכנס לרכב, הוא יודע שיש סיכוי מסוים לתאונה. אך זהו סיכוי קטן וככזה הוא מתייחס אליו. כאשר חלילה הוא חווה תאונה, לפתע הסיכוי הקטן הזה תופס יותר תשומת לב. המיעוט הופך לרוב והרוב למיעוט.

בדרך כלל כעבור תקופה החיים חוזרים לאיזון, אבל לא תמיד. יכולות להיות סיבות שונות לכך, חלקם פסיכולוגיים כמו קשיים מודחקים שיש בעולמו הפנימי של האדם. בדומה לעולם החיצוני שיש בו תשלובת של סדר וכאוס, גם בעולם הפנימי של האדם ישנם חלקים יותר כאוטיים וחלקים יותר סדורים. המפגש עם הכאוס שבחוץ יכול לתפקד כטריגר ולעורר עניינים כאוטיים או בלתי-פתורים שיש לאדם בליבו פנימה.

זווית ראיה נוספת היא הזווית הקיומית המתייחסת להתמודדות שאינן נובעות מאירוע חריג שמעיק על האדם, אלא התמודדות נפשית הנובעת מעצם היותו של האדם אדם. מאחר שהאדם נברא בצלם אלוהים, קיימת בליבו שאיפה כמוסה להיות נצחי ובלתי-מוגבל גם כן. להיות מי שהמוות אינו יכול לשלוט בגופו ומי שיש לו שליטה על המציאות. במילותיו של ספר הזהר (ח"ג

קכו א): "בר נש אזיל בהאי עלמא והוא חשיב דדיליה הוא תדיר וישתאר בגויה לדרי דרין" (תרגום: בן אדם הולך בעולם הזה והוא חושב ששלו הוא תמיד וישאר בתוכו לדורי דורות). שאיפה זו נמצאת בעימות חזיתי עם המציאות המוגבלת שבתוכה נמצא האדם, היות שאדם מורכב מגוף ונפש ופועל בתוך עולם מוגבל. באופן טבעי אדם אינו מהרהר בסתירה זו בשגרת היום יום. סדרי העולם מאפשרים לו לשלוט במידה מסויימת בחייו, לשקוע במרוצת החיים ולשכוח את עובדת היותו ארעי.

על הפסוק "גם את העלם נתן בלבם" (קהלת ג,א) נאמרו במדרש רבה שני פירושים הפוכים: "ר' בנימין בשם רבי לוי אמר... אהבת עולם נתן בלבם. אמר רבי יונתן: פחדתו של מלאך המות נתן בלבם". רבי אברהם אבן עזרא מרחיב: "ומלת עולם בכל המקרא לא מצאנוה כי אם על זמן ונצח... גם את העולם נתן בלבם", שבני אדם מתעסקים כאילו יחיו לעולם... ויש מפרשים... תאות העולם". שני הפירושים עוסקים ביחס בין הנפש השואפת לבלתי-מוגבל למציאות האדם החי בתוך גוף ועולם מוגבל. האחד מדגיש את העובדה שלמרות שהעולם מוגבל, האדם מוצא את עצמו בתוכו וחושק בעולם, והשני מתייחס לכך שהאדם דואג מהעובדה שהוא מוגבל בעולם (פחד המוות הוא הביטוי הקיצוני של הדאגה היומיומית מלהיות מוגבל ולא נצחי). כך מתקיים מתח בין שני הפכים, ובשגרה בריאה אדם מצליח לאזן בניהם.

כאשר אדם נפגש עם שבירת השגרה או סכנה לא צפויה - בין פיזית, נפשית, מעמדית או אחרת, היא מזכירה לו את שבריריות הקיום הפיזי. חוסר האונים מזכיר לו את היותו מוגבל, בשונה מהשאיפה שלו להיות נצחי ובלתי מוגבל. קריסת הסדר מזכירה לו שסדרי העולם שבצילם הוא חוסה ויכול לפתח את תחושת המסוגלות שלו, אינם חזות הכל. האירוע שעמו הוא נפגש מטלטל אותו היות שהוא מעורר סוגיות קיומיות בלתי פתורות הכמוסות בליבו פנימה. הטענה היא שאין לראות את המפגש עם הכאוס רק כבעיה "חדשה", אלא כטריגר המעורר התמודדות קיומית חבויה שנמצאת ברקע כל העת, משפיעה על תפקוד האדם ואיכות חייו, אך לא מקבלת תשומת לב. המפגש עם הכאוס מציף אותה, גובה מחיר אך גם דוחק באדם לשכלל את עולמו הפנימי.

נוכל למצוא ביטויים למתח בין המוגבל

קורס חובה לכל איש/אשת חינוך וקהילה ומומלץ לכל איש משפחה

מובילים
מקצועיות
כבר 22 שנה

עזרה ראשונה נפשית

מיומנויות מעשיות להתערבות ראשונית
במצבי מצבי משבר, אבדן, שכול וטראומה

הקורס אינו מחייב רקע טיפולי

קורס מתקשב ללמידה עצמית מועבר כולו
בלמידה מקוונת - בצפייה בשיעורים
מוסרטים באיכות מעולה

הקורס מועבר ע"י הרב אביחי כהן M.A.
יועץ נישואין בכיר, פסיכותרפיסט,
ורכז התכנית להכשרת יועצי נישואין במרכז י.ג.ר

10 מפגשים

מרכז י.ג.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה
לפרטים והרשמה: 02-6321602
בית הדפוס 30, ירושלים ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה
YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG
יג בקהילה - קבלת יעוץ אישי, זוגי ומשפחתי בתשלום מוזל < 02-6321609



בלבתי-מוגבל גם בשגרת החיים של האדם, למשל מה רמת היכולת שלו להכיל תסכול. תסכול הוא דוגמה למפגש הכואב בין הרצוי למצוי. סובלנות לתסכול היא המידה שבה אדם יכול להיות בשלוות נפש וקבלה של רעיון היותו מוגבל. יש באדם חלק נפשי השואף להיות בלתי-מוגבל, כזה שמבחינתו עצם הרצון שלו הוא הסיבה לכך שדברים יתרחשו ולא דווקא המציאות. לעומתו יש חלק מוגבל שמכיר בכך שיש מציאות מוגבלת, ששליטתו עליה מוגבלת. סובלנות לתסכול - בשונה מאדישות ואפאטיות, תלויה במידת האזיון בין החלקים הללו, וליתר דיוק ביכולת של האדם להשלים עם היותו בלתי מוגבל ובו-זמנית להמשיך לשאוף להיות בלתי-מוגבל. אופן ההתמודדות עם סוגייה קיומית זו משפיע על התפקוד ביום יום, והוא כמובן בא לידי ביטוי בצורה חריפה באירועי קיצון כמו מפגש עם כאוס ושבירת הסדרים, התמודדות למול אובדנים שונים וכיוצא.

המפגש הפתאומי עם הכאוס הוא נקודת משבר שיכול להיות נקודת מפנה. בעקבותיו אדם יכול לחוות נסיגה ושקיעה או דווקא התחדשות והתפתחות. כמו יולדת שיושבת על המשבר שנמצאת בסיכון יחסי, אך בסופו יש סיכוי גדול ללידה בריאה. המפגש עם הכאוס יכול להכביד, ולעיתים מצריך גם התערבות טיפולית, אך יש בו פוטנציאל פריחה. הוא דוחק באדם לפתור עניינים לא-סגורים, לשכלל את התמודדותו עם סוגיות קיומיות, להעמיק את משמעות קיומו ולנתב את הקריסה לצמיחה.

התערערות ה'מובן מאלי' שעל פיו חי האדם מאפשרת לו לעשות ארגון מחדש של חייו, והפעם מתוך הסתכלות בריאותנית: להעריך את מה שכן יש לו, הוא הרי כבר לא מובן מאלי, היא מאפשרת לו לקחת פרופורציות חדשות לחיים. המפגש המחודש עם סוגיות קיומיות גם מעורר את האדם לשכלל את התמודדותו עם היותו מוגבל, למשל להגביר סובלנות לתסכול; לשכלל את היכולת להיות בביטחון ותקווה גם כשכבר ידוע שהמציאות אינה בטוחה לחלוטין כפי שהונח בטעות בעבר; לחפש משמעות ולפעול כדי לממש אותה, לא להחמיץ הזדמנויות להוציא לאור את יכולותיו. "אל תשמחי אויבתי לי כי נפלתי קמתי - אילולא שנפלתי לא קמתי" (ילקוט תהילים, תרכח).

"תניא, אמר רבי עקיבא: פעם אחת הייתי מהלך בספינה וראיתי ספינה אחת שמטרפת בים, והייתי מצטער על תלמיד חכם שבה, ומנו [מיהו]? רבי מאיר. כשעליתי למדינת קפוטקיא, בא וישב ודן לפני בהלכה. אמרתי לו: בני, מי העלך? אמר לי: גל טרדני לחברו וחברו לחברו, עד שהקיאני ליבשה". (יבמות, שם). הגלים אמנם מסכנים את הניצול, אך גם הם אלה שבעצמם מוליכים אותו ליבשה.

מקורות: ואן דר קולק, ב. (2021). נרשם בגוף: מוח, נפש וגוף בריפוי מטראומה. פרדס הוצאה לאור.

van Deurzen, E., Craig, E., Längle, A., Schneider, K. J., Tantam, D., & du Plock, S. (2019). The Wiley World Handbook of Existential Therapy

Langeland, E., & Vinje, H. F. (2022). Applying Salutogenesis in Mental Healthcare Settings. In The Handbook of Salutogenesis (pp. 433-439). Springer, Cham