

הברנז'יה

הביטאון למקצועות הטיפול החוץ אקדמאים והאימון



בין פסח לעצמאות - אפריל 2025

”מִן הַמֶּלֶךְ קִרְאֹתִי יְהוָה עֲנֵנִי בַּמֶּלֶךְ יְהוָה”



- “בחרתי להיות שמחה” - מפגש בצל הטראומה הרב דורית
- החופש לבחור מתוך הכרה, מסע הגיבור
- יוסף באו וקלפי החיים
- משה ופרעה - מאבק בראי ה-NLP
- יום הזיכרון וההתמודדות עם הטראומה
- חופש ועצמאות לצד האוטיזם

תוכן העניינים

עמ' 2	תוכן עניינים ומערכת
עמ' 3	פתח דבר
עמ' 4	החופש לבחור מתוך הכרה, מסע הגיבור - אלה אלכסנדר
עמ' 8	בחרתי להיות שמחה - ראיון על זיכרון בין דורי ליום השואה - נחמה חדד
עמ' 10	יוסף באו וקלפי החיים - הדסה וצלילה באו
עמ' 14	יום הזיכרון וההתמודדות עם הטראומה - אור מרוני
עמ' 18	מדברים פדלט - עטרה אל האיק
עמ' 19	התנגשות משה ופרעה מאבק בראי ה-NLP - אור מרוני
עמ' 24	קלף החירות - עטרה אל האיק
עמ' 25	דמיון מודרך, מהמיצר אל החופש - נחמה חדד
עמ' 26	תרבות - ספרים וסרטים מומלצים.
עמ' 28	חופש ועצמאות לצד האוטיזם - נגה מילשטיין

מערכת הברנז'יה

חברות המערכת לפי סדר א'-ב': אור מרוני, נחמה חדד, עטרה אל האיק.
עורך ראשי: אור מרוני
עיצוב גרפי: אור מרוני, עטרה אל האיק
עריכת סרטונים: אור מרוני

כותבות.ים:

אלה אלכסנדר
נגה מילשטיין
הדסה וצלילה באו

טלפון מערכת:

אור מרוני: 052-5634826
נחמה חדד: 050-6280358
עטרה אל האיק: 050-5793182
אימייל מערכת: habarnejia@gmail.com

לחצו כאן להרשמה לרשימת התפוצה של הברנז'יה

פתח דבר

ברוכים.ות הבאים.ות לגיליון הראשון של הברנז'יה.

הגיליון הראשון יוצא באפריל 2025, חודש בו נציין את חג הפסח, יום השואה, יום הזיכרון ויום העצמאות. בימים הקשים בהם נמצאת מדינת ישראל, התמקדנו במציאת התקווה גם בתוך המיצרים בהם אנו שרויים.

מטרת המגזין:

- לאפשר שיח בין חברי.ות הקהילה המטפלת וביטוי אישי.
- לקדם חשיבה יצירתית בתחום הטיפול החוץ אקדמאי, במטרה לאפשר צמיחה ולמידה הדדית.
- לייצר שיתופי פעולה בין קהילות מטפלות.
- לקדם את רווחת הזקוקים לתמיכה בישראל.

עולם הטיפול והאימון מציע שפע של כלים ומתודולוגיות השאובים מתפישות נרחבות ומיועדים בהתאמה לאנשים שונים עם צרכים משתנים - בתקופות שונות של חייהם.

עולמות הטיפול באומנות, מוזיקה תנועה, דרך NLP או LICBT, מאמנים אישיים או עסקיים, מטפלים המלווים את הנוטים למות ועוד – כולם אנשי מקצוע העושים שימוש במתודולוגיות שונות ומציעים סיוע משתנה. כולם אינם מקצועות אקדמיים ואינם מזכים את לומדיהם בתואר אקדמי.

יש בארץ מספר מערכות הכשרה משמעותיות למקצועות אלה. המתמקצעים בכך עברו תהליך הכשרה משמעותי, הכוללת תאוריה, פרקטיקה וליווי מקצועי מתמשך. המטפלים מחויבים לאתיקה המקצועית ולקוד האתי, וחברים בלשכות מקצועיות. כל אלה באים לאגד את בעלי ההכשרה, לקדם התמקצעות מתמשכת ושמירה על רמה מקצועית גבוהה ולחבר את מה שקורה בישראל למתרחש בתחומים אלה בעולם.

בימים אלה בהם כולנו נדרשים לכתף תומכת ולחיזוק העצמי. אנשי מקצוע בעלי כלים ומיומנויות של הקשבה, הכלה ותמיכה, מעניקים מענה לחלק גדול מאתגרים אלה.

גליון זה הוא נדבך נוסף בהתמקצעות ובחשיפה למקצועות הטיפול והאימון המגוונים. אנו מקווים שתהנו מהקריאה בגיליון הראשון ונשמח מאוד לחומרים שיישלחו אלינו.

בברכה,
אור מרוני

מסע הגיבור

החופש לבחור מתוך הכרה

מאת: אלה אלכסנדר

סיפור יציאת מצרים מרכזי באתוס של העם היהודי ובנרטיב העולמי. הסיפור משקף דרך של כל אדם ואדם ושל עם שלם ואת עוצמתו של הסיפור לייצר שינוי ומציאות. בבסיסו מצוקה גדולה וכאב גדול ותהליך ארוך וכואב של שחרור ויציאה לחירות. תקופה של חוסר אמון, חששות, פחדים, נסיגות לאחור ועד לקבלה והגשמה. נתבונן במידת הצניעות בסיפור מתוך נקודת המבט של אימון – של אדם המגיע למפגשים עם איש מקצוע במטרה לשפר את חייו.

מהו המיצר? כל אחד והמיצר שלו, המקום בו הוא חסום ומנוע, תקוע ולא מאושר. מהי החירות? כל אחד והגדרת חירותו ואושרו. באימון אתיחס לחופש לבחור - מתוך הכרה, מתוך אפשרות, מתוך הבנה ותשוקה המערבים את שלוש המרכזים - ראש לב ובטן

התהליך האימוני ממיצר לחירות

כל אדם ומצרים שלו. בחינת המקום הנוכחי בו נמצא המתאמן ומהי מצרים שלו ממנה הוא רוצה לצאת. לעיתים זה בעולמות העבודה, לעיתים ביחסים בין אישיים, משפחה, זוגיות, חברים, הורות, לעיתים נדרש שינוי גדול או נשקל מעבר משמעותי. המתאמן מגיע עם חוסר סיפוק משמעותי ומצוקה.

לכל אדם יש את מנחמותיו ותפילותיו: נפעל על מנת לזהות את הדפוסים המקדמים כמו טוב, שמחה ושל סקרנות, ולזהות את הצמתים החשובים בחייו – הבחירות שבחר, הקשרים שהשפיעו, הסיפור שהוביל את הבחירה השמחות והחרטות.

לחלום ולדמיין – כוחו של הדמיון הוא כחה של חירות – זהו הכח לחשוב אחרת, לספר סיפור אחר, להמציא את עצמנו מחדש. כצאת ישראל ממצרים מבית עבדים, לסיפור של חירות וגאולה. עם שלם שכתב מחדש את הסיפור של עצמו.

כל אדם צריך להזדקף – לדעת את עוצמותיו, להעריך את יכולותיו, לזהות את תשוקותיו, להכיר בכוחות שיש בו ובסביבתו ולאהוב את עצמו קצת יותר. לחמול על עצמו קצת יותר, לבטוח בעצמו קצת יותר ולשאת על כתפיו בזקיפות את סל נכסיו.

לצעוד אל מדבר הפחדים – להתמודד עם הפחדים של עצמו, עם "אני לא יכול" ו "מה יגידו" ומה אם? להכיר בהם אך לא לתת להם לשלוט בו. לתרגל את שמם, את מתארם, לברך אותם על שהם דואגים לו, להודות להם, אבל להקפיד לקחת אחריות על סיפור חייו. לזכור שהוא ורק הוא הגיבור של סיפורו. כבני ישראל שנדרשו ל 40 שנים במדבר על מנת לשחרר עצמם מדפוסים מזיקים, לבנות את עצמם כעם חופשי, כך המתאמן נדרש למסע שלו והוא לא לבד.

ללמוד לאהוב את היש ולצמצם את הפערים בין מה שאני יכול ורוצה ובין מה שאינו תלוי בי.

לצעוד בדרך הישר אל תוך המים ומסע לזכור ולהגשים – להפוך את החלום ואת העוצמות לתכנית עבודה.

כל אדם צריך מצרים, אמנון ריבק
כל אדם צריך שתהיה לו
איזו מצרים,
להיות משה עצמו מתוכה
בִּיד חֲזָקָה,
או בַּחֲרִיקַת שָׁנִים.

כל אדם צריך אימה וחשכה גדולה,
ונחמה, והבטחה, והצלה,
שידע לשאת עיניו אל השמים.
כל אדם צריך תפלה
אחת,
שתהא שגורה אצלו על השפתיים.
אדם צריך פעם אחת להתכופף -
כל אדם צריך כתיף.

כל אדם צריך שתהיה לו
איזו מצרים,
לגאול עצמו ממנה מבית עבדים,
לצאת בחצי הליל אל מדבר הפחדים,
לצעוד הישר אל תוך המים,
לראותם נפתחים מפניו לצדדים.
כל אדם צריך כתיף,
לשאת עליה את עצמות יוסף,
כל אדם צריך להזדקף.

כל אדם צריך שתהיה לו
איזו מצרים.
וירושלים,
ומסע ארוך אחד,
לזכור אותו לעד
בכפות הרגליים.



המתאמן כגיבור ומסעו לחירות

אחד הכלים המצויים בסלו של המאמן והעומדים לרשותו של המתאמן, הוא מסע הגיבור.

באמצעות סיפור עלילה בן כמה שלבים, כותב המתאמן (ולעיתים מספר מחדש) את סיפורו האישי כגיבור. הסיפור מתחיל מהשלב בו מתקיימת בו קריאה פנימית לשינוי, דרך התנגדות לצורך בשינוי, הערכות ליציאה והקשיים שבדרך, מפגשים עם ארועים, אנשים, פחדים והתגברות עליהם, תוך גילוי אישי של עוצמות ובשלב האחרון – החזרה הביתה ויצירת איזון חדש.

החזרה לבית מתקיימת רק לאחר שהגיבור עבר טרנספורמציה אישית.

ג'וזף קמפבל ומחקריו על הארכיטיפ של הגיבור, שמתקיים במיתולוגיות השונות ובתרבויות השונות לאורך ההסטוריה, הביאו את המתודולוגיה של מסע הגיבור אל עולם האימון האישי. גם חלקים בסיפורו של משה וסיפור יציאת מצרים עשויים להקרא כסיפור הגיבור, המוציא עם שלם מן המיצר לחירות, באמצעות מסע של טרנספורמציה במדבר.



הכלים האימוניים ואיך זה יראה?

זהו תהליך פנימי של אדם המשה עצמו מתוך היאור וחוצב דרך, לעיתים בחריקת שיניים, לעיתים בהתנגדות פנימית, גם כשהוא בחר לצעוד וכבר בבחירה זו עשה מעשה אמיץ של לקיחת אחריות על חייו ואושרו, לצאת למסע הגילוי. פעמים רבות תוך פליאה.

באימון נשתמש בכלים שונים בתהליך ממוקד וקצר טווח ובהם בעיקר הכלי העתיק ביותר – שיחה פתוחה ושאלת שאלות פתוחות, מאפשרות. המאמן בדרך של ניסוי, תהייה ולעיתים גם טעיה, לומד להכיר את המתאמן ומשלב בהתאמה כלים מעולמות שונים הנובעים מעולמו של המתאמן והמאמן, טקסטים, דימויים, תנועה, משימות. כל אדם על פי עולמו, כל אדם ומה שמפעיל אותו, מניע אותו ומתווך לו את עולמותיו הפנימיים, כל זאת במטרה לחבר בין ראש לב ובטן.

האימון מחייב אומץ גדול של המתאמן לעבודה, שמתבצעת ברובה בין המפגשים עם המאמן. נקודות המפגש הן צמתים בדרך של המתאמן במהלך המפגשים ובעיקר ביניהם הכרחית התבוננות פנימה ונכונות להתמודד עם הדפוסים המתגלים ולשחרר את המזיקים לו. במהלך המפגשים ובעיקר ביניהם המתאמן מתמודד עם האמת האישית שלו ועם העוצמה שבבחירה לספר את סיפור חייו כגיבור.

המאמן באמצעות הכלים המקצועיים שברשותו, בהעדר שיפוטיות מלווה את המתאמן, הוא כתף להשען עליה ומחזיק את המראה להתבונן בה במרחב בטוח משותף ובאמון הנבנה בין מתאמן ומאמן.



**אלה אלכסנדרי, מאמנת אישית
ומאמנת מנהלים.**

הקליניקה: בחיפה ואונליין.

להתקשרות: 052-6410076

<https://www.elaalexandri.com>

"בחרתי להיות שמחה"

נחמה חדד בשיחה עם ענת שטינמן
על זיכרון בין דורי והעברת ערכים מדור לדור

עריכת וידאו: אור מרזני

נחמה נפגשה עם ענת לשיחה על התבגרות בבית בו ההורים הנם ניצולי שואה. היא מדברת על השתיקה, על הכאב שבין הקירות ועל הבחירה של ענת בחיים ובשמחה.

כיום ענת שטינמן מובילה ברחובות את השיח הבין דורי, במטרה לשמר את זיכרון השואה ולאפשר לדור השלישי ולדור הרביעי שגדל בישראל להעביר את הידע הלאה לדורות הבאים.

"כשהתבגרתי, הקמתי בית.
לא בית גדול, אבל מלא.
מלא בצחוק, ריח בישולים,
שירים של חגים ובשמחה"

"התחלתי את זיכרון בסלון
ברחובות, כדי שהדור הצעיר
יכיר וישמור על זיכרון השואה
שלא יישכח."

לחצו על התמונה להפעלת הסרטון.

נחמה חדד עם ענת שטינמן

על זיכרון בין דורי
והעברת ערכים מדור לדור

תובנות NLPיסטיות מהראיון

אמונות מקדמות - "אפשר לבחור איך לחיות, גם אם גדלתי בבית עצוב" – אמונה ביכולת בחירה פנימית, לא תלויה נסיבות.

"אני יכולה ליצור מציאות שונה מזו שגדלתי בתוכה" - תפיסה של טרנספורמציה ויכולת לשבור דפוסים.

"שימור הזיכרון הוא דרך לריפוי אישי וקולקטיבי" - אמונה שזיכרון אינו רק כאב, אלא גשר לזהות, תיקון וחיבור.

אמונות מגבילות (שייתכן שהיו בילדות) - "בית שקט ועצוב הוא המציאות הבלעדית"
"חגים הם תקופות של ריק או בדידות" - (לא נאמר במפורש, אבל הבחירה לשנות מצב, מרמזת שזה היה הבסיס).

כוונות חיוביות אפשריות של הדור הקודם (האם)
הגנה: שתיקה על מנת לא להכאיב, לשמור על הילדים.
שימור: אולי דרך להשתיק את הכאב כדי להמשיך לתפקד.
הישרדות: חיים במינימום רגש כדי לא להישבר.

ערכים מרכזיים שעולים מדבריה: שמחה, שייכות, קהילה, זיכרון, משמעות בין-דורית, תיקון.

שינוי זהותי – תהליך NLP של Reframing
עבר: ילדה בבית שקט, מוצף בעצב. **בחירה:** "אני אהיה שמחה" – קביעת זהות חדשה.
עתיד: יוצרת בית מלא חיים, יוזמת קהילתית, מובילה זיכרון בסלון.
זה תהליך של הקְשָׁרָה מחודשת (Reframe) ברמת הזהות – מהישרדות לאקטיביזם.

NLP Meta Model – דוגמה לעיוותים או הכללות אפשריים
הכללה שנשברה: "אם נולדת לבית שקט ועצוב, גם אתה תהיה כזה" → לא.
עיוות שנפתר: "אם אמא שלי לא דיברה – גם אני לא אדבר על מה שקרה" → דווקא מדברת.

יוסף באו וקלפי החיים

מציל היהודים בשואה ע"י האמנות

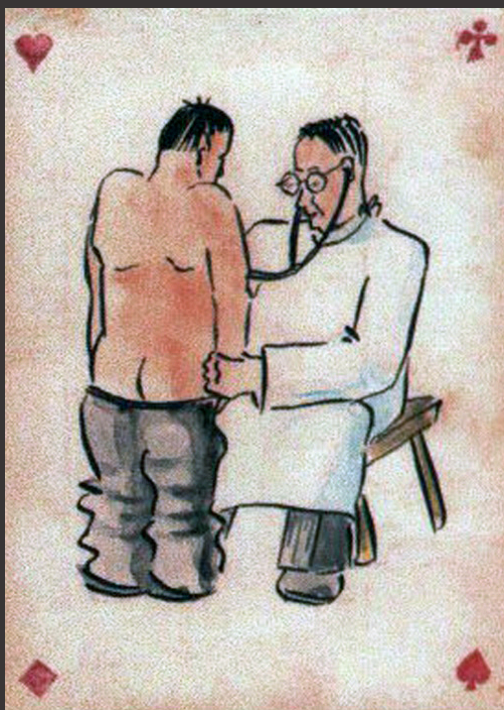
צייר, גרפיקאי, חלוץ האנימציה, מאייר, בלשן, פרסומאי, מעצב גופנים, איש סוד, סופר, משורר, מו"ל, פרסומאי, ממציא בדיחות ומי שהציל יהודים בשואה באמצעות קלפים משני תודעה שיצר במחנה. מאת: הדסה וצלילה באו



יוסף באו נולד בשנת 1920 בעיר קרקוב, פולין. בשנת 1938 החל ללמוד באקדמיה לאמנות פלסטית בקרקוב, אך לימודיו נקטעו עם פרוץ מלחמת העולם השנייה. במשך חמש שנים היה בגטו ובמחנות ריכוז – תחילה בגטו קרקוב, משם הועבר למחנה הריכוז פלאשוב, לאחר מכן לגרוס-רוזן ולבסוף הגיע למחנה של אוסקר שינדלר בברניליץ, שבצ'כיה.

האמנות הצילה את חייו – ובאמצעותה הצליח להציל מאות אנשים, כשהוא מזייף תעודות שאפשרו להם לברוח. באופן צנוע, באו מעולם לא סיפר על כך, ואף לא הזכיר זאת בספרו "שנות תרצ"ח". חבריו מהמחתרת היהודית בגטו אמרו לו: "הצלת כל כך הרבה יהודים – תכין גם לעצמך תעודה ותברח". והוא ענה: "אם אברח – מי יציל את השאר?" ונשאר עד הרגע האחרון.

בגטו ובמחנות נדרש לעבוד עבור הגרמנים כצייר, גרפיקאי ושרטט במשטרה הגרמנית. במקביל, שימש כמרגל וסיפק למחתרת היהודית מידע ששמע מהגרמנים. בסתר צייר, כתב ותיעד את כל מה שראו עיניו.



**יוסף היה יד ימינו של
אוסקר שינדלר, וזיף
עבורו את כל
המסמכים שאפשרו
את הצלתם של 1,200
יהודים.**



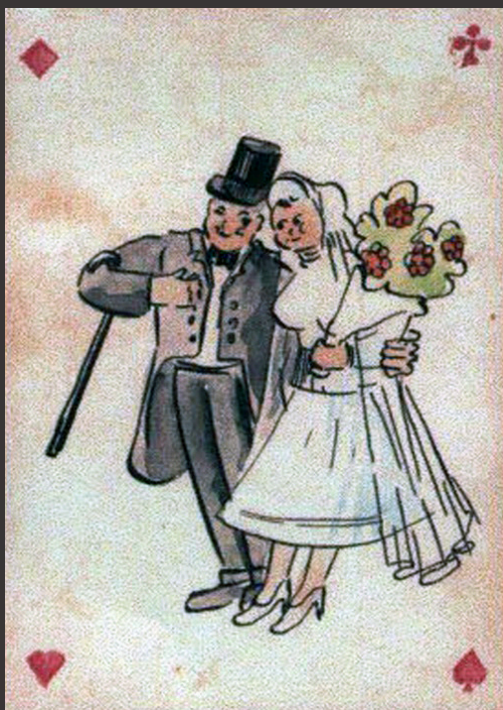
בפלאשוב הכיר את רבקה. הם נפגשו בסתר והחליטו להתחתן למרות שידעו שזו סכנת חיים. יוסף התגנב, מחופש לאישה, אל מחנה הנשים – ושם התחתנו בסתר. חתונתם הבלתי נשכחת מופיעה בסרט "רשימת שינדלר" ובסרט "War at Bau: Artist" המספר את סיפור אהבתם של יוסף ורבקה ופועלם למען הצלת יהודים בתקופת השואה. הסרט צפוי לצאת בספטמבר בארה"ב.

כאשר התחילו שמועות שעומדים לחסל את מחנה הריכוז פלאשוב, רבקה ששמה היה ברשימת האנשים שיועברו למחנה של אוסקר שינדלר, החליפה את שמה בשמו של יוסף וכך הוא נשלח למחנה ברינליץ' של שינדלר בצ'כיה ואילו היא נשלחה לאושוויץ.

יוסף לא רק הציל ע"י זיוף תעודות, הוא גם המציא בדיחות וסיפר לסובבים אותו. הוא ידע שצחוק מציל חיים. לצערינו הוא רק כתב את ה - line punch של הבדיחות ואנחנו לא יודעים מה היתה הבדיחה.

בתוך מחנה הריכוז כתב וצייר ספר בגודל כף יד, על בדלי סיגריות שהגרמנים זרקו. שם הספר: "העולם ואני". רב השירים מלאי אופטימיות והומור. יוסף הקריא את השירים ליהודים שהיו איתו בכדי לעלות להם את מצב הרוח, להצחיק אותם ולתת להם תקווה שיהיה טוב והחיים הנורמליים יחזרו.

יוסף הכין חפיסת קלפים, 24 במספר, ועל כל קלף צייר ציור עם משמעות. כאשר ראה משהו שרצה להתאבד, ניגש אליו וניסה לעודדו.



אם לא השתכנע, היה מבקש ממנו לשלוח קלף. לדוגמא: בחורה יפה, חתונה, תינוק, רופא. אם שלפו קלף עם ציור החתונה, יוסף אמר: "למה אתה רוצה להתאבד? הרי אתה תכיר בחורה יפה ותתחתנו" "אתה תהיה רופא, או על בטוח שתהיה פציינט".

וכך, באמצעות ציוריו, העניק תקווה ושכנע אנשים להמשיך לחיות.

אחד האנשים אותם יוסף הציל ביקר במוזיאון "בית יוסף באו" בשנת 2004 וסיפר שהוא עורך דין בזכותו של יוסף באו.

בשנת 2020 קיבלו יוסף ורבקה באו את "אות המציל היהודי" מטעם ארגון בני ברית העולמי.



יוסף באו

חלוקת הלחם

בשנת 1950 עלו יוסף, רבקה ובתם הדסה לישראל. בארץ גויס לשירות במוסד – שם זייף תעודות רבות, ביניהן כאלה שיועדו לאלי כהן המרגל, ולאנשי הצוות שתפסו את אדולף אייכמן. הוא מעולם לא דיבר על פועלו שם.

במקביל לעבודתו הביטחונית, פתח סטודיו לאמנות, ובשנת 1960 הקים את אולפני ההסרטה והאנימציה ברחוב ברדיצ'בסקי 9 בתל אביב. הוא בנה במו ידיו את כל הציוד: מכשירי אנימציה, מקרנת קולנוע 35 מ"מ, והקולנוע הקטן ביותר בעולם.

יצירתו זכתה להכרה בינלאומית. עבודותיו הוצגו בין השאר בבניין האו"ם בניו יורק, בפרלמנט הספרדי, במוזיאון אוסקר שינדלר בקרקוב, במוזיאון הסובלנות במוסקבה, בגלריות רבות בקנדה ובארה"ב.

תערוכתו "ציורים מדברים עברית" על השפה העברית מספרו "ברית מלה" הוצגה לראשונה בכנסת, והמשיכה להציג בארץ ובעולם.

כיום היא מוצגת במוזיאון "בית יוסף באו", ברחוב ברדיצ'בסקי 9 תל אביב – ליד שדרות רוטשילד והבימה.

בשנת 2020 קיבלו יוסף ורבקה באו את "אות המציל היהודי" מטעם ארגון בני ברית העולמי. בשנת 2022 קיבל תעודת הוקרה על תרומתו לשפה העברית, מטעם ההסתדרות הציונית העולמית, המועדון העברי בפריז וברית עולמית.

בשנים 2023 ו-2024 דורג מוזיאון "בית יוסף באו" על ידי אתר TripAdvisor הבינלאומי כאחת האטרקציות המובילות בעולם – באחוזון העליון!

כיום, הבניין שבו שוכן המוזיאון נמצא תחת סכנת הריסה במסגרת פרויקט "פינוי - בינוי", והמוזיאון נדרש לעזוב.

מוזיאון זה הוא היחיד מסוגו בעולם המשלב: שואה, תקומה, מוזיאון האנימציה, מוזיאון הקולנוע הקטן, מוזיאון השפה העברית באומנות, מוזיאון הפונטים ועוד. מקום זה חייב להשמר לדורות הבאים. מוזיאון המעביר את האהבה לבני אדם, את ההומור, אושר והשמחה.

ניתן לבקר במוזיאון "בית
יוסף באו" בתיאום מראש:
צלילה: 054-4301499
הדסה: 054-4212730
לחצו כאן לאתר המוזיאון



רבים.ות ממי שחזרו משדה הקרב פצועים.ות בנפשן.ם - מראות בלתי נסבלים, ריחות וקולות ילון אותם.ן עוד זמן רב בהקיץ ובסיוטים.

יום הזיכרון וההתמודדות עם הטראומה

מאת: אור מרוני

ערב יום הזיכרון ואנחנו מדינה בטראומה עם חיילים.ות רבות.ים ששבים מסבבי לחימה עם הלב קרב - רגע לפני שהם נשלחים לסבבים נוספים. הטראומה הקשה תהפוך לפוסט טראומה בעתיד - אם לא נטפל בה עכשיו.

כמטפל אני נתקל כעת בכמה סוגים של קשיים רגשיים הזקוקים למענה:

רגשות אשם - למה נשארתי בחיים? או איך לא נפצעתי והחברים שלי כן? חלקן.ם של החיילים.ות נאלצו להתמודד עם מותם.ן של חברים.ות לקרב. לפעמים כמעט צוות שלם נהרג והנותרים בחיים צריכים להתמודד עם רגשות אשם, ועם השאלה הקשה מכל: למה? למה אני חיה/ה והוא מת? איך יצאתי משם בריאה. כשהחברה הכי טובה שלי במצב קשה בבית החולים? ולעיתים רגשות האשם נוצרים מירי דו צדדי - כוחותינו שפוגעים בכוחותינו...

פחד - ההתמודדות עם רגעי האימה תחת אש והפחד המוחשי מהמוות. גם כשבאים נחושים לקרב ובתחושה של צדק שיש לעשותו - ישנם רגעים קשים תחת אש או מול מותם.ן או סבלם.ן של חברים.ות לנשק, שהופכים לפחד משתק. הפחד המתעורר מול סכנת החיים הוא בלתי נשלט ומאפשר שלוש אפשרויות: בריחה, קפאון או מלחמה. תחת אש החיילים נדרשים להתנתק מהאינסטינקט הזה והטראומה נכלאת בתוכם. טריגרים באזרחות ובחיים היומיומיים, יקפצו את רגעי הפחד הללו ויובילו לשחזור התגובות - אם הפחד והטראומה לא יעובדו.

אימה - מול הזוועות שביצעו מחבלי חמאס, יש תחושה של התמודדות עם הלא אנושי, השטני, ואימה מהרוע שהתגלה במעשיהם. חמאס יצא לטבח בעוטף ישראל עם משימה אחת, לעשות את הבלתי ניתן לעיכול, להבנה, את הבלתי אנושי, כדי להטיל מורא ואימה על מי שיישארו לאסוף את הנפגעים.ות. מי שפעלו במשך שבועות בקיבוצי העוטף בניסיון לאסוף את חלקי הגופות, לזהות אותן ולהביא לקבורה, התמודדו עם גיהנום עלי אדמות.

החיילים.ות מאומנים.ות לצאת למלחמה, למלא פקודות, לדייק אותן, להשמיד את האויב ולשוב הביתה בשלום. אבל שום אימון או הכנה מוקדמת, לא הכינו אותם.ן למראות המזוועים בהם הם.ן נתקלו בקיבוצים החרבים של עוטף ישראל, כפי ששום אימון לא יכול להכין למראה של ילד שנהרג בהפגזת צה"ל בתוך עזה. המראות, הקולות, הריחות, בלתי אנושיים ובלתי אפשריים.

חוסר אונים - יציאה לקרב במטרה להשיב את החטופים.ות ותחושה שהם בלתי נראים.ות בסמטאות ובמנהרות עזה. החיילים.ות שלנו זקוקים.ות לתמונת הניצחון שלהם וזו קשורה ישירות בהשבת השבויים הביתה. הם התייצבו בהמוניהם.ן לקרב לשם כך. חלקם הגיעו עד לחטופים.ות שהיו בחיים וחזרו עם גופותיהם.ן. תחושת חוסר אונים והייאוש, קשות מנשוא.

החיילות והחיילים שלנו אמיצים/ות, חזקים/ות ובעיקר אנושיים/ות. לעזור להם/ן להימנע מהתמודדות עתידית עם פוסט טראומה, זה להבין בהווה שהם/ן אולי לא משתפים/ות אבל הם/ן זקוקים/ות לעזרה בהתמודדות הזו.

כל אחת מהסיבות הללו מספיקה כדי לחוות ביעוטי ליל, התקפי חרדה והתקפי זעם בלתי נשלטים. וכולן מביאות לקושי בתפקוד, בעיות בזוגיות ולא אחת מצריכות טיפול תרופתי במקביל לטיפול מוכוון טראומה.

על כל הנאמר על שדה הקרב מתווסף הפחד הקיומי. הם נענו לצו הגיוס ויצאו להגן על המולדת, אולם בו זמנית העסקים האישיים שלהם ספגו פגיעה אנושה כשלא היה מי שיפעיל אותם כראוי. התחושה של רבים היא של התייצבות מול שוקת שבורה והלחץ נעשה בלתי נסבל.



מצד אחד הם מתמודדים עם הזכרונות והמראות משדה הקרב ומהצד השני, עם השיבה לחיים "הנורמליים", כששום דבר לא דומה למה שהיה לפני המלחמה. העומס על מערכת הוויסות הרגשית שלהם בלתי נסבל כמעט.

מה זו הפוסט טראומה הזו שרצוי להימנע ממנה?

- זה **איבוד שליטה** כי הזיכרונות יעלו תמיד ברגע הלא נכון, משום מקום יבליח פלאשבק מהמלחמה, שיהפוך את ים הרגשות מרגוע לגבה גלי.
- זה לעבור **מאפס למאה** בחצי שניה, כי להיות במוד הישרדותי דורש להיות מוכנה להתגונן בכל רגע נתון.
- פיזית בהתקף ניתן לחוש **חרדות שגואות בגוף** ומובילות לקשיים בנשימה, דופק מהיר מאוד, הזעה, התכווצויות של השרירים, תחושת שיתוק ואף עילפון.
- זה **לפחד**. להרגיש בטוח. ואז להיזכר במה שהרגשת ולמות מפחד ולמות קצת בכל פעם מחדש.
- זה גם **לחזור לחיים** בכל פעם מחדש ולהיזכר באיך נושמים ואיך מרימים את הראש.
- זו **בדידות**.
- זו **אשמה**.
- זה **סוד**.
- זו **בושה**.
- זה **כואב** עד כדי כך שצריך להכאיב לגוף כדי להרגיע את השריפה שבנפש.
- זה לפחד יותר מכל להיות **בחוסר אונים** שוב.
- זה **התקפי זעם**.
- זה **ניתוקים**.
- זה **להילחם על התקווה**.

זו רשימה מפחידה ומאיימת, וניתן להימנע ממנה באמצעות טיפול מכוון טראומה הניתן כמה שיותר קרוב למועד היווצרותה.

פוסט טראומה מורכבת משולה לחיים עם פצע ענק פתוח, מודלק ממוגלה שמדמם כל הזמן במרכז הבטן. כדי להחלים, יש צורך לטפל בפצע ברוך ובאהבה, לנקז ממנו את המוגלה, לסגור אותו ולעזור לו להפוך לצלקת - עם צלקות אנחנו חיים בטוב. לפעמים הן כואבות קצת, אבל רוב הזמן הן פשוט שם.

אנחנו חווים את המלחמה הקשה ביותר שנכפתה על עמנו מאז הקמת המדינה. התפקיד של העורף הוא להבטיח שהלוחמים.ות שלנו יקבלו את מיטב הטיפול הנפשי שיסייע להם. לחזור מהזוועות אל עולם החיים שוב.

מה עושים בטיפול מוכוון טראומה?

טיפול מוכוון טראומה מתמקד בכמה שלבים:

יצירת מרחב בטוח וחסר שיפוטיות, בו ניתן לדבר על הכול, לשתוק, להיות יחד.

שחרור המתח מהגוף - אחד מהגורמים לפוסט טראומה היא הבושה מפני חשיפת הרגשות. המתמודד מסתיר את תחושותיו מהסביבה והתוצאה היא מתח שנאגר בגוף.

אם נסתכל על חיה בטבע שעומדת בפני איום. לאחר שהיא מצליחה להימלט מהטורף, היא תרעד דקות ארוכות בכול גופה. ככה היא משחררת את המתח ויכולה להמשיך ביומיום כאילו דבר לא קרה. אבל בני האדם נמנעים משחרור המתח פיזית - זה לא "עובר" טוב בחברה, ולכן המתח נאגר בתוכנו וכשמדובר בתגובות פוסט טראומתיות - הוא משתחרר בצורה לא מבוקרת וחסרת שליטה - בהצפות של העומס הרגשי.

בקליניקה נאפשר את שיחרור המתח באמצעות תנועה. ריצה, קפיצות, ריקוד, חבטות בשק אגרוף, רעד ונעשה זאת באופן מבוקר. כלומר, כשהמטופל ידבר על רגשותיו ונראה שהמתח מתחיל לעלות בגופו, נעודד אותו לשחרר אותו בדרכים השונות. המתח שלראשונה משתחרר בצורה מבוקרת, יעניק לו תחושת אופוריה - לראשונה הוא הצליח לדבר את האימה בלי להתרסק בגללה.

חזרתיות תלמד את גופו לשחרר את הטראומה בצורה שלא תפגע בו עוד.

שיום הרגשות - חלק מטיפול מוכוון טראומה נמצא בהענקת השמות לרגשות שחווים. הבושה שדיברנו עליה, מייצרת הדחקה והשתקה. ההחלמה דורשת התמודדות הדרגתית עם הרגשות ונתינת מקום לכל אחד מהם.

החלק האחרון של טיפול מוכוון טראומה הוא ההסתכלות מכאן קדימה.

לאחר שאפשרנו את מגוון הרגשות פיזית, מילולית ונפשית, תוך יצירת מרחב בטוח - ניתן להתחיל בהתמודדות עם חזרה לחיים, לעבודה, לימודים, זוגיות, הורות ועוד, תוך יצירת חזון עתידי ומטרה שיש בה משמעות שתעניק למתמודד את הכוחות להמשיך בחייו בצורה פרודוקטיבית.



אור מרוני, מטפל נפשי, מומחה
בטראומה המטפל בכפר ורדים
ואונליין.

להתקשרות: 052-5634826
<https://www.ormaroni.net>



מדברים בפדלט בין זיכרון לעצמאות

לחצו על השאלות כדי לעבור לעמוד הפדלט

מאת: עטרה אל חאיק

פסח: מה זו חירות עבורך?

פסח: מאיזו עבדות יצאת השנה?

יום השואה: איזה מסר עובר במשפחתך בהקשר ליום זה?

יום השואה: איך זוכרים במשפחתך את יום השואה? האם מתייחסים אליו?

יום הזיכרון: איפה היום הזה פוגש אותך השנה לעומת שנים קודמות?

בין יום הזיכרון לעצמאות: מאבל לשמחה, איך המעבר משתקף בטיפול?

יום העצמאות: מאיזו תלות השתחררת כשבחרת בעצמאות?

יום העצמאות: באיזו טכניקה טיפולית היית משתמשת כדי לקדם מונחה

לעצמאות?

עטרה אל האיק, טריינר NLP מנחה נשים

לריפוי עצמי ולהגשמה, אמנית ויוצרת

קלפי העצמה "כוחות של אור".

להתקשרות: 050-5793182



חיזוק שורשים וכנפיים



התנגדות השפעה שינוי

התנגשות משה ופרעה

מאבק בראי ה-NLP

מאת: אור מרוני



אחד מהדיאלוגים הבולטים בהיסטוריה האנושית, הוא הדיאלוג - מאבק, בין משה לפרעה, סביב דרישתו של משה שפרעה ישחרר את בני ישראל ממצרים.

שיאו של הדיאלוג בא לידי ביטוי בעשר המכות, שאינן רק מכות פיזיות המונחתות על העם המצרי, אלא גם דיאלוג מתמשך של השפעה, התנגדות ושינוי פסיכולוגי. כאשר מנתחים את תגובותיו של פרעה דרך עדשת ה-NLP, ניתן לראות את התהליך שקורה בדיאלוג כהתמודדות עם התנגדות רבת-שלבים עד לשבירתה המוחלטת. אך מעבר לכך, משה עצמו השתמש בטכניקות השפעה ושכנוע רבות, המוכרות מעולם ה-NLP, כדי להוביל את פרעה לתהליך השינוי.

שלב ראשון: הקשר וההתנגדות הראשונית

בשלב הראשון, משה ואהרן מגיעים לדרוש את שחרור העם ופרעה מגיב בתגובה המייצגת את הביטוי המוכר של התנגדות ראשונית: "מי ה' אשר אשמע בקולו? לא ידעתי את ה' וגם את ישראל לא אשלח" (שמות ה', ב').

כאשר מתחילות המכות, פרעה חווה אתגר משמעותי מול עולמו הפנימי. הוא רואה כיצד כוחות חיצוניים מתחילים לערער את שליטתו, ובתגובה הוא מנסה להיאחז בסטטוס-קוו. פנייתו לחרטומיו נעשית כדי להוכיח שהם מסוגלים לאותן התופעות - כגון הפיכת המים לדם ויצירת הצפרדעים. פרעה מחזק את התנגדותו באמצעות **תהליך של "חיזוק מסגור" (reframing)** - כלומר, הוא משנה את משמעות האירועים כך שיתאימו לתפיסת עולמו הקיימת.

טכניקות NLP שמשה השתמש בהן

שימוש בהטמעת סמכות (Authority Anchoring) - משה מציג עצמו לא כשליח פרטי אלא כשליחו הישיר של האל. בכך, הוא מייצר מסגרת שבה ההתנגדות אינה כלפיו אישית אלא כלפי כוח גבוה יותר, מה שמעמיד את פרעה בעמדה בעייתית.

ביסוס נוכחות והשפעה דרך שפת גוף וקול - משה נשלח אל פרעה עם מסר ישיר וחד משמעי. על פי עקרונות ה-NLP, האופן שבו אדם מציג מסר משפיע לא פחות מהמילים עצמן. משה, שמתקשה בדיבור, נעזר באהרן כדובר, מה שמאפשר לו להעביר מסר ברור ובוטח.

שלב שני: הטלת ספק ראשונית

במונחי NLP, מדובר כאן בהתנגדות מסוג "התנגדות זהות", שבה האדם מסרב לקבל את מקור הסמכות או המידע, כיוון שהוא אינו מתאים למערכת האמונות שלו. פרעה חי בעולם שבו הוא נתפס כאל, ושליטה על עם של עבדים היא חלק בלתי נפרד מהתפיסה העצמית שלו. אין לו מוטיבציה לשינוי, כיוון שהוא אינו רואה בעיה קיימת.

טכניקות NLP שמשה השתמש בהן

יצירת עוגנים (Anchoring) באמצעות המכות - כל מכה מחזקת אצל פרעה את הקשר בין עקשנותו לבין תוצאה שלילית. בהדרגה, משה גורם לו לקשר את ההתנגדות - לכאב ולהרס, עד לנקודה שבה הקשר הזה מוטמע לחלוטין.

שימוש בתזמון מדויק (& Pacing Leading) - משה לא מביא את כל עוצמת השכנוע שלו בבת אחת. הוא מתחיל במכות מתונות יחסית ומגביר אותן בהדרגה, מה שמאפשר לפרעה לעבור תהליך של הפנמה.



שלב שלישי: משא ומתן דרך התנגדות רגשית

ככל שהמכות מחמירות, פרעה מתחיל להפגין התנגדות מסוג "אני מסכים, אבל...". הוא מוכן לשקול פתרונות ביניים אך מנסה לשמור על שליטה. לדוגמה, אחרי מכת ערוב (החיות הטורפות), הוא מציע: "לכו זבחו לאלוהיכם בארץ" (שמות ח', כ"ה), כלומר, הישארו במצרים אך עבדו את אלוהיכם.

טכניקות NLP שמשמש בהן

מניפולציה של ערכים (Values Alignment) – משה חוזר על הערכים שהעם זקוק להם: חירות, פולחן, קשר ישיר עם האל. בכך הוא גורם לפרעה להבין שהפתרונות החלקיים אינם עומדים בקנה אחד עם המטרה הגדולה.

ניפוץ מסגרות (Frame Breaking) – משה מסרב לפשרה וחוזר שוב ושוב על המסר המרכזי: אין חלופות. כל ניסיון של פרעה להציע פתרון ביניים נתקל בתגובה ישירה ששוברת את המסגרת שהוא מנסה להציע.

שלב רביעי: שבירת ההתנגדות דרך כאב אישי

כל עוד המכות פוגעות בעם אך אינן נוגעות לפרעה עצמו, הוא שומר על עמדתו. אך כאשר מגיעה מכת בכורות – האיום הופך אישי. זו נקודת השבירה. עד כה, ההתנגדות שלו הייתה מבוססת על הגיון, כוח וזהות אישית, אך ברגע שנוגע הדבר לבנו – הוא נכנס למצב "תשומת לב רגשית קיצונית" (emotional threshold).

טכניקות NLP שמשמש בהן

יצירת חיבור רגשי (Emotional Connection) – משה מזהה את נקודת הכאב הגדולה ביותר של פרעה – משפחתו. בכך הוא מביא אותו לנקודת שינוי אמיתית.

בניית חוויית אובדן (Future Pacing of Loss) – על ידי כך שהתריע מראש על מכת הבכורות, משה גרם לפרעה לחוות מראש את האובדן האפשרי, מה שהגביר את תחושת הפחד והשפיע עליו רגשית.



שלב חמישי: התניה מחדש ושינוי מחשבתי

נקודת הסיום של התהליך היא לא רק ויתור, אלא שינוי מחשבתי כולל. פרעה לא רק משחרר את העם - הוא גם אומר להם לקחת את רכושם ואף את רכוש המצרים. זו איננה תגובה של מנהיג המנהל משא ומתן, אלא של אדם שעבר "שבירה מוחלטת של מערכת האמונות שלו".

טכניקות NLP שמשמש בהן

שינוי מסגרת (Reframing) - במקום לראות את השחרור ככניעה, פרעה עובר מסגור מחדש, שבו הוא תופס את ההחלטה שלו כדרך לשים סוף לסבלו.

הפיכת הכאב להנעה לפעולה (Pain to Motivation) - משה הבין שהכאב של פרעה הפך כה עוצמתי עד שהוא מוכן לא רק לשחרר את העם אלא להאיץ בהם ללכת.

סיכום: NLP והשפעה על שינוי

מאבק משה ופרעה הוא דוגמה מרתקת לתהליך של שינוי פסיכולוגי ומאבק בהתנגדות פנימית. אך מעבר לכך, משה השתמש בטכניקות שכנוע והשפעה מתוחכמות כדי לכוון את פרעה לאורך הדרך.

בהשלכה לתהליך NLP: כדי לייצר שינוי עמוק יש צורך לזהות את מקור ההתנגדות האמיתי, לעגן חוויות רגשיות חדשות ולשבור מסגרות מחשבתיות קיימות.

החלטת פרעה לרדוף אחרי בני ישראל לאחר שיחרורם בעיניה של הפסיכולוגיה של השינוי

1. **חזרה למסגרת הישנה - "הומאוסטזיס קוגניטיבי":** מכת בכורות העבירה את פרעה שינוי דרמטי, שנכפה עליו בשל כאב רגשי עצום. כשהלחץ הרגשי ירד והמציאות החדשה התחילה להתברר, פרעה שב לדפוס החשיבה הקודם, בתהליך של "**חזרה למסגרת קודמת**" (Returning to the Old Frame).

2. **"תסמונת השינוי הכפוי" (Forced Change Rejection):** כששינוי קורה תחת לחץ קיצוני - האדם חווה אותו ככזה שלא היה בשליטתו. המוח מתנגד לשינוי שלא תוך בחירה אישית וקיימת נטיה לחזור להרגלים הישנים.

3. **טריגר חיצוני - שינוי מסגרת חיצוני (External Reframing):** "ויוגד למלך מצרים כי ברח העם ויהפך לבב פרעה ועבדיו אל העם ויאמרו: מה זאת עשינו כי שילחנו את ישראל מעבדנו?" (שמות י"ד, ה'). השפעתה של הסביבה הקרובה על פרעה, מעוררת אצלו ספקות, המספקים לו "**ריפריימינג**" חיצוני שמחזיר אותו לתפיסת העולם הקודמת: "**עשינו טעות, איבדנו את כוח העבודה שלנו**".

4. עוגנים רגשיים – "עוגן הפוך" (Negative Anchor Reversal)

עוגן רגשי (Anchor) - חיבור בין רגש לבין גירוי חיצוני. במכת בכורות, פרעה חווה חיבור חזק בין הכאב האישי לשחרור העם, ולכן קיבל את ההחלטה לשחררם. אך לאחר שהזמן חלף, הקשר בין השחרור לכאב התרופף, ועוגן חדש נכנס לפעולה – "**השחרור מתקשר לאובדן שליטה**". כך, במקום לראות את היציאה של בני ישראל כהפחתת כאב, הוא מתחיל לראות אותה כאובדן כוח, ומוחו מחפש דרך "לתקן" את זה.

5. מסגור מחדש (Reframing) על ידי משה – חיזוק תחושת האיום

משה ומנהיגי ישראל אינם מגיבים ליציאה של פרעה לרדוף אחריהם בפאניקה, אלא ממשיכים להתנהל באמונה שהמצב בשליטה. ב-NLP, זה נקרא "**חיזוק המסגרת של המטפל**" (Therapist's Frame Control) – משה מבין שהרדיפה היא שלב בלתי נמנע, והוא מחזק את הביטחון של העם כדי לא לתת לפחד להשתלט.

פרעה, לעומת זאת, חוזר למסגרת הישנה שלו כי הוא חש מאוים, וכאשר הוא חש איום, הוא חוזר לכלים שהוא מכיר – כוח ושליטה.

NLP ופסיכולוגיית השינוי אצל פרעה

- פרעה לא באמת עבר שינוי פנימי, אלא קיבל החלטה מתוך פחד.
- מסגרת חשיבה ישנה החזירה אותו לדפוס הישן של שליטה עם שיכוכ הכאב.
- טריגרים חיצוניים (יועציו) חיזקו אצלו את התחושה שהוא צריך "לתקן את המצב".
- החוויה הרגשית של איבוד כוח (Loss of Control) יצרה עוגן שלילי שדרש פעולה.
- משה החזיק במסגרת התודעתית החזקה יותר, ולכן הצליח לשמור על הובלת העם.

שינוי אמיתי חייב להגיע מתוך בחירה פנימית ולא מתוך לחץ חיצוני.



קלף החירות

עַל מַצֵּעַ עֲנָנִים וְאוֹרוֹת
אֶרֶץ הַחֵירוֹת חוֹצָה מְגַבְּלוֹת
הַפְּרָחִים בָּהּ מְנַצְנָצִים וְזוֹרְחִים
נִמְסִים בָּהּ כְּאֲבִים וּמַחְסוּמִים
בְּאֶרֶץ שְׁכָזוֹ
הָאַחֲרִיּוֹת נַעֲשִׂית מִבְּחִירָה,
וְהַמַּחְשָׁבָה יוֹתֵר בְּהִירָה.
מִתְאַפְּשִׁים בָּהּ הַתְּחִלָּה וְחִדּוֹשׁ,
זֵהוּת שֶׁל אֲהָבָה, שְׂמִיחָה וְרִגּוּשׁ.
בְּאֶרֶץ הַדְּרוֹר
נִגְמָרִים הַדְּפוּסִים וְהַמָּרוֹר.
הַרְגָּלִים חֲדָשִׁים נוֹלָדִים, אֵינְסִפּוֹר.
מִי שֶׁהֵינּוּ - אֵינָם יוֹתֵר כְּבֹר
מִשִּׁילִים מַעֲכָשׁוֹ אֶת עֲנִינֵי הָעָבֵר
כֹּךְ נִגִּיעַ, כָּעֵת, לְשִׂאִים חֲדָשִׁים
זֶה קוֹרָה, זֶה יְקָרָה,
הָאֲמִינוֹ אֲנָשִׁים!



דמיון מודרך - מן המיצר אל החופש

לחצו על התמונה כדי לצפות ולהקשיב

מאת: נחמה חדד



נחמה חדד, מאמנת ומטפלת
במבוגרים, ילדים ובנוער עם
ADHD בעזרת NLP, דמיון
מודרך ו-CBT.

להתקשרות: 050-6280358

תרבות

ספרים, סרטים, הצגות ואמנות

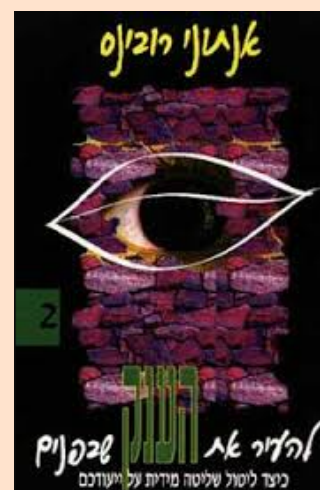
המלצות לספרים בנושא חירות

"להעיר את הענק שבפנים"

מאת: אנטוני רובינס

הספר מוביל למסע מרתק של גילוי עצמי ומעניק כוח להשפיע על החלטותינו.

מציג טכניקות לשליטה בחיים, עיצוב מחדש של אמונות וערכים המכוונים את המחשבות, הרגשות, וההתנהגות שלנו בכל רגע. הדגש הוא על ההחלטות שלנו המעצבות את ייעודינו.



"צעד ועוד צעד"

מאת: גרהם סימסון, אן ביוסט

צעד ועוד צעד הוא ספר מעורר השראה על מסע פיזי ונפשי באמצע החיים, על היכולת לשנות ולהשתנות גם כשהכל נראה אבוד, זהו ספר על הזדמנות שנייה ואהבה בוגרת. סיפור על התחדשות ושחרור.



ארוגם ביי

דרמה קולנועית של הבמאי מרקו כרמל בכיכובם של ג'וי ריגר, מאור שוויצר, מירה צור, ידן גלמן ועוד.

במרכז העלילה מיכאל, קים וגל, שלושה גולשים מחיפה, שאחרי שירותם הצבאי נוסעים ל"ארוגם ביי" שבסרילנקה, ל"טיול גלישה" שהוא טיול אחר צבא, ומסע נפשי מטלטל. הטיול אחרי צבא נעשה כדי להגשים את צוואתו של חברם הטוב, יובל, שנהרג בשירותו הצבאי. הגלים הגבוהים מציפים אצל השלושה רגשות עזים של כעס, אשמה ואבל שטרם עובדו.





144 קלפי קשת הרגשות, מסייעים להבין את הרגשות והתחושות שאנו מרגישים.

רוב המטופלים.ות ידעו לומר: אני מדוכא.ת, עצבני.ת, בחרדה... אבל באמצעות קלפי קשת הרגשות, ניתן יהיה להבין ממה מורכבות התחושות הקשות הללו וכמטפלים - ניתן לעבוד על מרכיבי התחושות ולשחרר את הלחץ בו שרויה. המטופל.ה.

<https://www.therainbowcards.com>
לחצו לרכישת ערכה מודפסת או מנוי אונליין

348 קלפי קשת הגאווה מסייעים בטיפוליים הכוללים אנשים מהקהילה הלהט"בית.

קלפי קשת הגאווה מסייעים ביצירת חיבור רגשי אל עצמי, אל הגדרתו.ה האישית, מצבו.ה הנפשי, הסטוטוס החברתי / משפחתי / זוגי בו הוא/היא מתקיימת. והאתגרים הייחודיים לחייו.ה בסטוטוס זה. קלפי קשת הגאווה נועדו לפתח שיח, לחדור אל מעבר למנגנוני ההדחקה והפחד ולאפשר ראייה עתידית אופטימית יותר למטופל.ת.



חופש ועצמאות לצד האוטיזם

מסע משותף של אימהות וילדיהן - מעבר מ'קושי' ל'צמיחה'

מאת: נגה מילשטיין

בין חג הפסח, עם הסמליות העמוקה של יציאה מעבדות לחירות - ליום העצמאות, המציין את חירותנו כעם, אנו ניצבים בפני שאלות מהותיות על חופש ובחירה. עבור אימהות לאוטיסטים, שאלות אלו מקבלות משמעות מורכבת וייחודית, ביחס לעצמן וביחס לילדן, איתה הן מתמודדות יום יום בהורות המיוחדת.

תחושת אובדן הזהות, שאליה עלולות ליפול אמהות לאוטיסטים, היא תופעה מוכרת. מחויבות טוטאלית לילד, לצרכים שלו ולטיפול בו, אפילו על חשבון צרכים אישיים ומרחב פנימי, מובילה לא אחת לטשטוש הגבולות בין 'אני' ל'אמא של...' ולפגיעה בתחושת החופש האישי.

הקשר בין החופש של האמא לעצמאות הילד האוטיסט שלה הוא נושא רגיש ומורכב, שדורש התבוננות מעמיקה ונגיעה במקומות כואבים. אנו מוצאות את עצמנו נאבקות בין הצורך לאפשר לילדינו מסוגלות ויכולת להתמודד ולקדם אותם לעצמאות, לבין האינסטינקט האימהי להגן עליהם מפני העולם. אנו מתמודדות עם שאלות של זהות, של אובדן של גבולות, של ציפיות ושל קבלה.



המסע ההורי בעולם האוטיזם מביא איתו רגשות מורכבים. לצד האהבה העמוקה והמחויבות האינסופית, קיימת גם תחושת אובדן. אובדן החלום על הילד 'המושלם' והמשפחה ה'מושלמת', על העתיד שדמיינו עבור הילד שלנו ועבורנו כאימהות. בהרבה מקרים אובדן זה מלווה באשמה, בושה ובדידות שהן תחושות נפוצות של אימהות לאוטיסטים, הנובעות גם מתחושת חוסר אונים וחוסר הבנה של האוטיזם בכלל והילד והתנהגותו בפרט. אנו מתמודדות עם שאלות של זהות, שלנו ושל ילדינו: מה זה אומר עלי שהבאתי לעולם ילד אוטיסט? האם אני והילד שלי מוגדרים על ידי האוטיזם? מי ומה הוא יכול להיות בעתיד? איך זה משפיע על מי שאני? איך מתמודדים עם השוני והרגישויות המיוחדות? כיצד אנו מוצאים את מקומנו בעולם?

תופעת המאסקינג, הן בקרב אוטיסטים והן בקרב אימהות, מעידה על הצורך העמוק בשייכות ובקבלה. "מאסקינג" מתייחס לניסיון להסוות או להסתיר מאפיינים אוטיסטיים, כדי להתאים את עצמנו לנורמות חברתיות. לעיתים, זה נעשה באופן מודע, ולעיתים באופן לא מודע. אך הרבה פעמים, הצורך הזה מגיע במחיר כבד של אובדן זהות ופגיעה בבריאות הנפשית. לדוגמה, אימהות עשויות להסתיר את התשישות או את הקשיים הרגשיים, כדי "להיראות חזקות" בעיני הסביבה. אוטיסט עשוי להסתיר את הצורך שלו בגירויים חושיים, כדי להיראות "נורמלי".

אימון בפסיכולוגיה חיובית מביא איתו אפשרויות נוספות. אנו יכולות לבחור להתמקד בחוזקות, במסוגליות, ביכולות ובפוטנציאל הטמון בנו ובילדינו. אנו יכולות לבחור לראות את היופי והייחודיות בכל אדם, ללא קשר לאבחנה.

חופש ועצמאות: מסע אישי משותף

עצמאות וחופש אינם מושגים מוחלטים. הם משתנים בהתאם לנסיבות וליכולות. עבור אוטיסטים, עצמאות יכולה להתבטא ביכולת לבצע פעולות יומיומיות, לבטא את עצמם ולבחור את דרכם. עבור אימהות, עצמאות יכולה להתבטא ביכולת לשמור על זהות אישית, למצוא זמן לעצמן ולחיות חיים מלאים ומשמעותיים. מציאת האיזון בין טיפול בילד לבין הטיפול העצמי (SELF CARE), היא אתגר מתמשך. לעיתים, אנו שוכחות את עצמנו בתוך התפקיד ההורי התובעני, ומאבדות את תחושת הזהות האישית.

כיצד אפשר להגיע לחופש ועצמאות לצד האוטיזם? קבלה עצמית היא הבסיס לחופש, וכך גם העצמה, יצירת קהילה תומכת וטיפול חוסן נפשי.

אימון בפסיכולוגיה חיובית ככלי לשינוי

אימון בפסיכולוגיה חיובית יכול לספק לאימהות לאוטיסטים כלים מעשיים להתמודדות עם אתגרים וליצירת שינוי חיובי בהרגשתן ובחיייהן.

זיהוי חוזקות: זיהוי ומינוף חוזקות אישיות יכולים לעזור לאימהות לפתח אופטימיות ולמצוא משמעות בחייהן מעבר להיותן 'אמא של...' לדוגמה, זיהוי חוזקות כמו חמלה, יצירתיות או נחישות, יכול לעזור לאמא להתמודד עם אתגרים בצורה יעילה יותר. אמא יכולה להשתמש ביצירתיות שלה כדי למצוא פתרונות שונים לאתגרים בהורות ולקשיים של הילד שלה.

הצבת מטרות: הצבת מטרות ריאליות ומדידות יכולה לעזור לאימהות להרגיש תחושת שליטה ולהתקדם לעבר עתיד טוב יותר. לדוגמה, הצבת מטרה של מציאת זמן לעצמי פעם בשבוע, יכולה לעזור לאימהות לשמור על זהות אישית. הצבת מטרה של שיח רגשי יכולה ליצור קרבה והבנה בין האמא לילד שלה.

עבודה על אמונות מגבילות והחלפה באמונות מקדמות: זיהוי אמונות שמגבילות את האימהות, כמו "אני לא מספיק טובה" או "אני לא יכולה לעשות את זה", והחלפתן באמונות מקדמות, כמו "אני מסוגלת" או "אני ראויה לאושר", יכולה לשפר את תחושת המסוגלות והחופש. לדוגמה, אמא שמאמינה שהיא "לא מספיק טובה" עשויה להימנע מלנסות דברים חדשים או להשלים עם המצב כי אינה יכולה לשנות אותו. לעומת זאת, אמא שמאמינה שהיא "מסוגלת" תהיה פתוחה יותר לאפשרויות חדשות, תחפש ותנסה פתרונות נוספים ותשפר את המצב שלה ושל הילד שלה.

מסגור מחדש (reframing): שימוש בכלי המסגור מחדש מאפשר לאימהות לראות את האתגרים כהזדמנויות לצמיחה ולמידה, ולא כגזר דין. לדוגמה, במקום לראות את האוטיזם של הילד כ"טרגדיה", ניתן לראות אותו כחלק מהייחודיות שלו.

גמישות רגשית ומנטלית: גמישות רגשית ומנטלית היא היכולת להסתגל לשינויים ולהגיב למצבים בלתי צפויים בצורה מאוזנת, לראות את התמונה הרחבה ולבחור כיצד להגיב לשינוי. אימהות לאוטיסטים מוצאות את עצמן פעמים רבות במצבים לא צפויים: הילד מתקשה במשימה יומיומית, התנהגותו משתנה או צפים קשיים חדשים. אמא שמפתחת גמישות כזו יכולה לשמור על רוגע פנימי, להגיב בצורה איכותית ולהיות חופשיה מתחושת תסכול או אשמה. בנוסף היא תוכל לעזור לילד שלה להתמודד עם שינויים.

דימוי עצמי חיובי: עבודה על דימוי עצמי חיובי יכולה לעזור לאימהות לאוטיסטים לפתח יחס אוהד ומקבל כלפי עצמן וכלפי הילד שלהן. לדוגמה, דימוי עצמי של "אמא קורבן" יכול להתחלף בדימוי עצמי של "אמא חזקה ומסוגלת" שתהווה עוגן ומגדלור לילד שלה.

יצירת רשת תמיכה: שיתוף פעולה בין אנשי מקצוע, הורים ואנשים אוטיסטים יכול להוביל לפתרונות יצירתיים וחדשניים. לדוגמה, השתתפות בקבוצת תמיכה יכולה לספק לאימהות תחושת שייכות וקבלה, חברות בקבוצת פייסבוק מעורבת תיתן יותר הבנה ואנשי מקצוע שהם הורים לאוטיסטים בעצמם יתנו ביטחון כי הם מכירים את חווית החיים של האמא.

הקשר בין חופש האם לעצמאות הילד

החופש האישי של האם ועצמאות הילד האוטיסט קשורים זה בזה באופן הדוק. כאשר האם מצליחה לשמור על זהותה האישית, על החופש שלה כאדם, למצוא זמן לעצמה ולחיות חיים מלאים ומשמעותיים מעבר להיותה 'אמא של..', היא מהווה דוגמה לילד האוטיסט שלה ומעבירה לו מסר חזק. היא מלמדת אותו שגם הוא ראוי ויכול לחיות חיים מלאים ומשמעותיים, ושהאוטיזם אינו מגביל אותו. כאשר האם חופשייה מרגשות אשמה, בושה ובדידות, היא יכולה להעניק לילדה מרחב בטוח לגדול, לצמוח ולפתח עצמאות. כאשר האם מעצימה את עצמה, היא מעצימה את ילדה. למשל, אימא שמרגישה חופשייה לבטא את עצמה, תעודד את ילדה לבטא את עצמו. אימא שמרגישה בטוחה בעצמה, תעניק לילדה ביטחון עצמי להתנסות ולעשות בעצמו.

חופש ועצמאות הם זכות בסיסית של כל אדם. עבור אימהות לאוטיסטים, הם גם יעד ומסע. אנו יכולות לבחור לראות את האתגרים כהזדמנויות לצמיחה, ללמידה ולגילוי עצמי. אנו יכולות לבחור לחיות חיים מלאים ומשמעותיים לצד האוטיזם, ולהיות מודל לילדינו שגם הם מסוגלים ויכולים לבחור כך ולהיות עצמאיים בחייהם.



נגה מילשטיין, מאמנת ומלווה הורים לאוטיסטים, להורות מיוחדת בעוצמה, שקט ושמחה. בבר גיורא ובאונליין.
להתקשרות: 054-8131622
<https://www.specialparenthood.com>

סוף שהוא רק התחלה

זה היה גיליון מספר 1 של הברנז'יה.

מקווים שאהבתן.ם.

מקווים שתרשמו לגיליונות הבאים ממש בלחיצה כאן

והכי נשמח לחומרים שתשלחו אלינו, הצעות לייעול, כתבות שמעניינות אתכן.ם, מכתבים למערכת ובקשות לפרסום.

טלפון מערכת:

אור מרוני: 052-5634826

נחמה חדד: 050-6280358

עטרה אל האיק: 050-5793182

אימייל מערכת: habarnejia@gmail.com

נראה בגיליון 2 ביוני 2025