

ביחד נשקם – חלק א': נעשה מקום

<https://www.sipurim-merapim.com/yahad>

עמית הרלב

העקרון המרכזי במפגש

היכולת לתת מקום לקושי, כאב ורגשות קשים היא בסיס לריפוי, חיבור ויצירת ביטחון פנימי בבית שלנו ובעולם. כאשר אין מקום לרגש - הוא אינו נעלם, אלא ממשיך לפעול מבפנים וליצור השפעות רגשיות והתנהגותיות.

כל רגש או חוויה שלא קיבלה מקום תוך כדי המלחמה או בעבר רחוק – ניתן לחזור אליהם ולתת להם מקום מחדש, וליצור ריפוי שמתחיל תהליך שיקום אפקטיבי מאוד.

1. מה קורה לנו מול קושי וכאב

- קושי וכאב מעוררים תגובות טבעיות של מתח, לחץ, בהלה, אשמה ובושה
 - לכן, לרוב מתקיים בנו ניסיון להרחיק, להדחיק או "לגרש" את הרגש
 - זה קורה לרוב באופן לא מודע ונפוץ מאוד בכל המשפחות
 - זהו דפוס הישרדותי שמופעל במצבי עומס, פחד או חוסר אונים שלנו.
- במצב המלחמה שעבר/עובר עלינו המנגון הזה הקצין והתגבר:
- עוצמת הקושי והסטרס עלתה משמעותית, וגם המשך שלהם.
 - מתווספים פחד, איום קיומי וחוסר ודאות מתמשך - רגשות קשים מאוד
 - גם אנחנו ההורים היינו בעומס רגשי ומוחלשים, ולכן היכולת שלנו לתת מקום לרגשות ומצבים קשים ירדה, אל מול רגשות ומצבים שרק עלו בעוצמתם.

2. איך זה נראה בפועל כשאינן "מקום" לרגש

- הימנעות משיח רגשי פתוח
- שמירה על "בועה" של תפקוד בלבד
- הסחת דעת מהרגש או מעבר מהיר הלאה. הרגעה או התגברות.
- לעיתים נוצרת חוויה לא מודעת ש"אי אפשר או לא כדאי להרגיש", שמתבטאת בניתוק חלקי או מלא הרגש או הקושי, או מודעות וביטוי מאוד קטן שלו.

- הרבה פעמים זה מתחיל בהורים – שלא נותנים מקום בתוכם לפחד/חוסר אונים/כעס/ועוד שלהם עצמם.

3. הסיבות הטובות - למה זה קורה לנו גם כשיש כוונה ממש טובה

- גם אנחנו למדנו לא לתת מקום לרגש שלנו, והמערכת שלנו עוצבה בהתאם.
- מערכות החיים שלנו פעלו במלחמה מתוך הישרדות ועומס
- ניסינו להחזיק תפקוד, ביטחון ושליטה
- לא הייתה לנו קרקע שעליה יכולנו להחזיק את הילד שלנו, לא היה לנו הרבה אויר כדי להנשים אותו בתוך הקשיים שדורשים הרבה אויר. החזקנו ילדים תו"כ שחייה במים סוערים.
- הרגשות והקשיים לא בהכרח הגיעו כפי שציפינו – ולא היו ישירים או מובנים לנו.
- היה לנו רצון טבעי "להיות בטוב" ולחזור לשגרה במהירות כשיכולנו, בלי להציף ולגעת בכאב.

4. למה חשוב לתת מקום לקושי

- ריפוי מתאפשר כאשר רגש מקבל מקום, נראות ולא הדחקה
- ילד יחווה בטחון בעולם כשירגיש שיש מבוגר נוכח וחזק שיכול לפגוש ולהחזיק את הרגשות הקשים שלו. זהו הבטחון שאפשר להשיב בעולם חסר בטחון.
- הפגשת הבדידות הכואבת של ילד שמחזיק ומרגיש לבד חלקים כואבים וקשים בתוכו. מתאפשרת חוויה של "אני לא לבד עם זה"
- הפחתת יצירת אמונות פנימיות כמו או שינוי אמונות שנוצרו במהלך המלחמה:
 - "אני לבד"
 - "אין מקום למה שאני מרגיש"
 - "העולם לא בטוח"
- הפחתת הצטברות פנימית של עומס רגשי
- שיפור תחושת חיבור, קרבה ואמון עם ההורה
- אנחנו ההורים יכולים לעבור ממצב חוסר אונים מתמשך למצב של אונים – נרגיש שיש לנו מה לעשות, איך להשפיע ולשנות – ועוד במקום הכי חשוב לנו, הבית. נתעצם ונרגיש את היכולות ההוריות שלנו מתרחבות.
- כשילדינו (ואנחנו) מדחיקים עוד ועוד, הם סובלים מסימפטומים רגשיים והתנהגותיים שלרוב נוטים לייחס אותם לאופי ואישיות. אלה מקשים עלינו ומקשים עליהם להיות בנתיב הפריחה שלהם. למשל, קשיים בשינה, חוסר שקט, מאבקים על שליטה או מקום, חרדות והימנעויות שקשורת לירידה בתחושת הבטחון.

- נעזור לילדינו להשתחרר מתחושת מתח פנימי שמלווה אותם

5. העקרונות המרכזיים ל'מה לעשות':

- ההתחלה של הכל היא בהסכמה לראות שיש דברים שלא קיבלו מקום, וגם אם קשה לזהות את זה. ולבחור עכשיו, למצוא את הדרך האישית שלך לתת מקום למה שלא קיבל מקום ולא יכול היה להתבטא. לקחת אחריות ולהתמסר.
- הכי חשוב ואפקטיבי, להתחיל ולהתמקד בחוויה שלנו ההורים. בהתבוננות על מה שלא נתנו לו מקום, בהבנה של הדפוסים האישיים שלנו שיצרו את זה, ובשינוי שעיקרו – להתחיל לתת מקום לרגשות ולקשיים בסלון.
- הזמנה פנימית לנוכחות ולא להדחקה – כלפינו וכלפי הילד שלנו. זיהוי החסמים בסלון, וזיהוי הנתיבים בחזרה מהמחסן לסלון.
- התייחסות לתהליך כדרך ארוכה, שתדרוש מכל אחד למידה, ועבודה פנימית. גיוס שותפים, התנסות, וקבלת עזרה. זו משימת חיים לכל הורה, ובוודאי להורים שגידלו ילדים ב-3 שנות מלחמה.

6. גם עוברים, תינוקות ופעוטות

- בניגוד למה שנהוג לחשוב לגבי הגילאים הצעירים מאוד, אלה גילאים מאוד מאוד רגישים שבהם ילדים. ות קולטים הרבה תחושות, רגשות, אנרגיות. וגם מבלי 'להבין', הם יכולים לחוות את כל מה שדיברנו עליו במפגש ולהיות מושפעים מזה באופנים מאוד דומים.
- לכן, כל מה שדובר במפגש רלוונטי מאוד ביחס לגילאים הצעירים, וחשוב שבבין איך ליישם את העבודה הזו גם עליהם.
- בסוף הסדרה יהיה מפגש על הגיל הזה כדי לסייע לכם בהתאמה הזו. הישארו מעודכנים.

7. רעיונות לתרגולים וטכניקות

- 'חוזרת אליך, חוזר אליך' – לחזור לרגעים במלחמה שבהם היה קושי או כאב ולראות אותי שם, לפגוש, להרגיש. מוזמנים לשתף בקבוצת פייסבוק היעודית.
- זיהוי חלקים פנימיים שנושאים כאב, אצלנו ההורים ואצל הילדים
- לא חייב להיות שיח ישיר – אני יכולה לבחור לראות את הילדים שלי ברגעים שונים במלחמה, לזהות מה הרגישו ולא ביטאו, מה הייתה נקודת המבט שלהם ברגעים שונים במלחמה.
- לספר ל/עם הילדים סיפורים מהמלחמה, להיזכר ולספר. לשמור לילדים קטנים סיפורים מהמלחמה כדי לספר להם בעתיד.
- שימוש בדמיון, דימויים וסיפורים – יפורט במפגש הבא

