

## ביחד נשקם – חלק ב': נשקם את היחד

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

### עמית הרלב

#### העקרון המרכזי במפגש

היכולת להיות יחד עם קושי, פחד וכאב – במקום לבד או בהדחקה – היא הבסיס לשיקום תחושת הביטחון בבית ובעולם. נוכחות משותפת עם רגש קשה יוצרת "בית רגשי בטוח".

זהו משהו שנוכל להשתדל לתת לילדנו בזמן אירוע קשה, אבל גם אפשר לעשות אותו בדיעבד כשאנחנו רוצים לחזור ולתת מקום לקשיים וכאבים מתקופת המלחמה, למה שלא קיבל מקום ותחושת יחד בזמן אמת.

רגשות קשים וכאבים מפעילים ומרחיקים אותנו (במיוחד של ילדינו), ואנחנו יכולים לבחור לגייס אומץ כדי לאפשר להיות להתקיים, להתבטא, ולבחור במפגש איתם. כך, יוכלו להשתחרר, להעביר לנו את המסר שהם רוצים להעביר, ולייצר תחושת בטחון בתוך הקושי.

#### איפה אנחנו עומדים מול זה

- ייתכן שאנחנו עדיין בהישרדו, ייתכן שעוד לא מוכנים לגעת בזה או להתגייס לזה
- זה מאוד הגיוני וטבעי
- אפשר גם לחכות ולראות מה מחלחל, ולבחור מתי הזמן לחזור לזה
- ואפשר וכדאי גם לקבל עזרה

#### עקרונות מרכזיים:

- ילדינו מבקשים להרגיש 'בית בעולם' - יש לי על מי להישען, מישהו חזק שנשאר איתי, במיוחד בקושי ובכאב.
- יש חיבור חזק מאוד בין יחד – לבין תחושת בטחון. הבטחון בעולם יכול להגיע ולהתשקם מאיתנו.
- גירוש הפחד (ורגשות אחרים) היא משימה עקרה. הפחד יורד למרתף / נוצר לבד בפחד.
- פחד היא חוויה מאוד קשה, והיא לא מגיבה לרציונל ולהיגיון. בפועל גירוש הפחד מוריד את הבטחון, כי לא מטפלים בחוסר הבטחון.
- הרגש הוא שליח של מסר חשוב – מבטא צורך עמוק שמבקש לקבל מענה. **תקשורת מקרבת:** למעלה התנהגות/מחשבות, למטה רגש, ולמטה צורך.
- רגש הוא דבר שמבקש לתקשר איתנו, להיראות, להעביר מסר. לרוב כשנקשיב לו הוא ישתחרר.

## לאן אנחנו מכוונים ומה אנחנו רוצים לעשות?

- הכלה מוחלטת - בונים בית בטוח לילד, בית בטוח לפחד. הם לא צריכים עולם בטוח אלא בית בטוח איתנו.
- נותנים מקום, מקשיבים, נשארים עם הילד איפה שהוא נמצא.
- רוצים עוד מפגש עם הפחד - לשמוע עוד, להכיר עוד, להרגיש עוד בסקרנות, בקבלה ובכבוד (כמו שאנחנו עושים מול רגשות טובים וסיפורים משמחים).
- אמפתיה – להישאר עם הילד שלי איפה שהוא נמצא (כמו במפגש עם הפצע בברך)
- נתמקד בתנועה פנימית – הילדים שלנו רגישים ומרגישים את התנועה הפנימית שלנו מול הקושי שלהם, ולכן זה מה שחשוב. ופחות חשוב – מה לעשות ולהגיד.
- נזכור שלא צריך את הילד שלנו כדי להיות ביחד איתו. אני בוחרת להרגיש, לראות, להבין, לפגוש.

## המה לעשות הרציני – עבודה פנימית

- הדבר הכי משמעותי הוא להתבונן על מה שקורה **לנו** כשמגיע כאב או קושי. מה מרחיק אותנו. מה בדרך כלל אנחנו עושים כדי להגן ולהתרחק ממנו – מסבירים, מכוונים, מתגברים, לא מאמינים, אדישים.
- עלינו ליצור ביחד עם עצמנו, בתוך עצמנו. יכולת לפגוש את הכאב והקושי שלנו.
- אפשר להתכונן למפגש עם הרגשות של הילדים שלנו ולהתאמן שוב ושוב. לדמיין מראש ולפגוש מראש את הכאב/קושי לפני שפוגשים את הילד.
- אפשר להיעזר בדימוי מסייע להורה – מה יושיב אותי על כסא של האמא האמיתית
- אפשר להעזר בנשימה, בעוגן של הכלה
- לקבל עזרה. במיוחד קשיים גדולים, לא נועדו שנכיל אותם לבד.

## תרגולים וטכניקות ליצירת יחד

- התרגולים מהמפגש הקודם, למשל "חוזרת אליך"
- תרגול העפרון – כדי להמחיש את התנועה מול קושי וכאב, וכיצד מרגיש הרצון פשוט לפגוש ולהתקרב למהו, בלי להבין או לבחון.
- להתחיל לתת מקום לפחד ולרגשות הקשים שלנו בסלון. להציף, להתבטא, לשאול, להזמין לשיח ישיר על המלחמה.
- ליצור עיבוד לאירועי עבר באמצעות סיפורים, לחזור בדמיון אחורה, ליצור אלבום.
- ליצור / לספר סיפורים מרפאים – כדי לתת מקום ולאפשר יחד עמוק מאוד עם קושי וכאב.

- עבודה עם דמיון ודימויים (הרחבה ב'ארבע הרצאות בארגז האוצרות')
- יחד במגע בלי מילים