



תקצירי סדנאות בעברית

לפי סדר הופעתן בתוכנית המדעית



טקס אבל אפריקאי

איילת מאיר¹, עדי-אביגיל כהן²

¹המכון הישראלי להאקומי, הרצליה, ²עמותת מוזאיקה, ירושלים, ישראל

תרבויות מבוססות האדמה מציגות זוויות נוספות להתמודדות עם אבל ושכול. המושג אבל ושכול ומקומו במעגל החיים שונים ממה שמוכר לנו במערב. אובדן איננו חוויה פרטית אלא נמצא במרחב הקהילתי. התרבות הילידית שואבת מהטבע את התייחסותה למעגל החיים והמוות. האדמה נתפסת כמכילה את כל מה שמת ומתמירה אותו לחיים חדשים. זהו עקרון מרכזי בהתמודדות עם אבדן ושכול בתרבויות הילידיות ועשוי לתרום לעיבוד הרגשי והחלמת הקהילה כולה. לכן יש ערך לשלב מרכיבים מטקסים ותרגולים הנשענים על תפיסת עולם כזו בהתמודדות ועיבוד של שכול.

מטרות: לחוות יישומים פרקטיים ותרגולים הנשענים על עקרונות מתוך תפיסת עולם מבוססת-אדמה בהקשר להתמודדות עם אבדן ושכול.

הסדנה תציג עקרונות ותפיסות עולם מבוססות אדמה ותכלול התנסות וחוויה פרקטית של תרגולים ומרכיבים מטקס האבל האפריקאי. תרגילי כתיבה, שירה, תנועה ושיתוף בקבוצות קטנות.

לסדנה שלושה מרכיבים: (א) תפיסת עולם מבוססת אדמה המאפשרת שחרור כאב וטראומה והתמרתן. (ב) תנועה וגמישות הדדית בין החווים את האבדן לבין התומכים בהם. (ג) חיבור למורשת האישית, משפחתית ותרבותית.

מהלך:

1. שיחת פתיחה (20 דקות)
2. תרגיל מונחה שבו המשתתפים יוצרים מפגשים אנושיים בהשראת ג'ואנה מייסי (כ-15 דקות)
3. שיחה על ייחודה של התרבות האפריקאית בתפיסת אבל ואבדן (20 דקות)
4. שישה שערים- תרגיל כתיבה. אבל כרגש פרטי, קבוצתי וכלל אנושי לפי המודל של פרנסיס וולר (כ-20 דקות)
5. סיכום ושיתוף. (כ-15 דקות)



"זיכרונות הם מה שמחמם אותנו מבפנים, אבל הם גם מה שקורע אותנו לגזרים" הרוקי מורקמי מורכבות הזכרון בתהליך עיבוד אבל ואובדן

דינה הרץ, טובה אביחי קרמר

מקום לנש(י)מה, מרכז אל"ה, מפעיל פרויקט משותף של משרד הרווחה וג'וינט אשלים, תל אביב, ישראל

הציטוט הנ"ל מבטא את הרעיון שזיכרונות של אהובנו המתים הם חרב פיפיות שמצד אחד מבטאים את המשך הקשר שלנו עם האהוב המת, ומצד שני הם מעמידים אותנו מול ההיעדרות הכואבת של האהוב שאיננו.

מטרות הסדנא-

1. לברר את היחס הערכי שלנו כלפי זכרון בכלל
2. להתנסות בזיכרון כמעורר תחושות חיוביות ושליליות, מורכבות
3. חשיבות הזיכרון ביהדות
4. להתמקד בזיכרון אחד מעצב ולראות מה אפשר להפיק ממנו?
5. להתנסות איך העיסוק בזיכרון בא לידי ביטוי בליווי רוחני, מתוך דוגמאות וסיפורי מקרה

אופן הצגה - נפתח בטקסט ספרותי המתייחס למורכבות שבזיכרון ובציטוטים מגוונים בנושא זיכרון. נשתף בזיכרון אישי הקשור באדם אהוב שנפטר, כדי להתחבר ממקום אישי. ניתן סקירה קצרה על חשיבות הזיכרון בתרבות היהודית עם השוואות נקודתיות לתרבויות אחרות. נשתף בעבודתנו בנושא הזיכרון כמלוות רוחניות בקבוצת אל"ה בליווי בני משפחה שאיבדו קרוב במוות אלים ופתאומי.

נושאים להתייחסות- זיכרון ביהדות, זיכרון כחרב פיפיות, ליווי רוחני, מוות אלים ופתאומי



כי מעפר פורחת שושנה - סדנא בתנועה להתמודדות עם אובדן

חני סידים^{1,2}

¹מכון קדם - מכון לטיפול פסיכולוגי והתפתחותי בין תחומי, חיפה, ²בית הספר לטיפול באמצעות אמנויות, אוניברסיטת חיפה, חיפה, ישראל

הגוף הוא ביתם של הזיכרונות, האמונות והתפיסות שלנו אודות עצמנו ואחרים, ובו נטמעים אירועי חיינו ונרשמים בזיכרון התחושת-תנועתית. במצבי אבדן ואבל, אנו חווים טלטלה גדולה וצער רב מציף אותנו. הכאב הרגשי זוכה לא פעם להכרה והבנה, אך לא תמיד אנו ערים להיבטים הגופניים המתרחשים ומשתנים בתוכנו, ולעיתים חולף זמן רב עד שנכיר ונטפל בהם. אובדן יוצר קיפאון בגוף ומוריד את רמת האנרגיה שבו, מוביל למתח, נוקשות והתנגדות במערכת השריר-שלד, ויוצר חוסר אינטגרציה בין חלקי הגוף.

שפת התנועה היא אוניברסאלית, וראשונית, ומהווה כלי רב עוצמה לפריצת דרך, שינוי וריפוי. היא מאפשרת להרגיש את הגוף ואת תחושת האינטגרציה בין חלקיו, להתחבר לצדדים הפעילים והבריאים שבו, לזהות את כוחותיו ולהכיר בקשר בין התנועה לבין הזיכרונות שהיא מעוררת. דרך התנועה ניתן לנהל דיאלוג חדש עם הגוף ולחוות תחושת שחרור וחופש, יצירתיות, ספונטניות וחיבור עמוק לעצמנו ולאחרים.

בסדנא נתבונן ונחקור דפוסי תנועה שנוצרו בעקבות אבדן שחוינו, נזהה את החוויה הרגשית המתרחשת בהם ונלמד לייצר אינטגרציה גופנית מחודשת שתחזיר את התנועתיות והמקצב הטבעי של גופנו - שהם הבסיס לחיוניות, יצירתיות וריפוי.

הסדנא הנה חווייתית, מכילה התנסויות תנועתיות אישיות, בזוגות ובקבוצה, ומאפשרת שיתוף, הקשבה ועיבוד התכנים בסביבה תומכת ופתוחה. אין צורך בניסיון או ידע קודם. מטרת הסדנא היא לחקור את הקשר בין העולם הרגשי הנחוות בעת אובדן/אבל להיבטים הגופניים המתרחשים בגוף ובתנועה המתרחשת בו. בהמשך לתת להתרחשות שם והכרה ולבחון כיצד ניתן לייצר שחרור/הקלה מכאבים נפשיים דרך הגוף והתנועה. אשתמש בטכניקות מתחום המינדפולנס והתנועה האוטנטית, אנחה את המשתתפים לעבודה אישית, אחר כך לעיבוד בזוגות ואז לשיתוף בקבוצה.



"שיקום הנרטיב" (Narrative Reconstruction): טיפול ממוקד באוכלוסייה שכולה

גלי הלינגר^{1,2}, טוביה פרי¹, אילנית חסון-אוחיון¹

¹המחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת בר-אילן, רמת גן ²המערך האונקולוגי, אסותא, תל אביב, ישראל

בשנים האחרונות הלכה והתפתחה ההבנה כי הפרעות הזיכרון העומדות בבסיס הסימפטומים הפוסט טראומטיים, עשויות לעמוד גם בבסיס הסיבוכים הנלווים לתהליך האבל, וכי מודלים לטיפול בטרומה עשויים להועיל גם בטיפול באובדן. שיטת הטיפול "שיקום הנרטיב" (NR-Narrative Reconstruction) שפותחה ע"י פרופסור טוביה פרי לטיפול ב- PTSD וזכתה לביסוס קליני (פרי, 2002; 2004; Peri, 2013 ; Peri & Gofman, 2013), היא שיטת התערבות קצרה המתמקדת בהפחתת הזיכרונות החודרניים ב- PTSD לאחר התאמת הפרוטוקול הטיפולי לאספקטים השונים של תהליך האבל, התבצע מחקר קליני שתוצאותיו מעידות על יעילות גבוהה בהפחתת הסימפטומים (דיכאון, PTSD, אבל מורכב) ועלייה ברווחה הנפשית ובאינטגרציה.

הטכניקה הטיפולית המוצעת, משלבת אלמנטים של חשיפה ממושכת (PE) לצד מרכיבים נרטיביים ודינאמיים, ומבוססת על העקרונות הבאים: (1) חשיפה לאירוע הטרומטי, (2) הבניה וארגון סיסטמתי של הזיכרון הטרומטי לכדי נרטיב מובנה וברור, (3) שילוב הזיכרון הטרומטי בידע האוטוביוגרפי הרחב, (4) תוך התייחסות דינאמית למשמעות האישית של אירוע הטרומה עבור המטופל. העבודה הסיסטמטית דרך התקדמות כרונולוגית מצמצמת את הסיכויים לדלג על רגעים ופרטים חשובים של האירוע הטרומטי, ומאפשרת גישה למשמעות האישית של הטרומה.

בסדנא נציג את הפרוטוקול הטיפולי, נעבור על הטכניקות והכלים המשתלבים בטיפול זה ונביא דוגמאות קליניות להמחשת התהליך הטיפולי. מטרת הסדנא הינה להיחשף לכלי טיפולי חדש ויעיל לאנשים הסובלים מאבל מורכב.



לאבד ולמצוא: סדנה במסגרת תערוכת הציורים של האומנית שלומית גרין ברוור שחלתה ונפטרה מסרטן השד. שיחה בהנחייתה של ד"ר אתי אבלין, עם יעל פרופר, בתה של האומנית יעל פרופר^{1,2}, אתי אבלין^{3,4}

¹המחלקה לעבודה סוציאלית על שם שרלוט ב' וג'ק ג' שפיצר, אוניברסיטת בן-גוריון בנגב, באר שבע

²התחנה לטיפול זוגי ומשפחתי, עיריית נהריה, נהריה

³בית הספר לעבודה סוציאלית ע"ש בוב שאפל, אוניברסיטת תל אביב, תל אביב

⁴בית הספר המרכזי להכשרת עובדים לשירותי הרווחה, משרד העבודה הרווחה והשירותים החברתיים, רמת גן, ישראל

שלומית הייתה אומנית בכל רמ"ח אבריה ושיקפה כבבואה את רגשותיה דרך הציור. סרטן השד מעולם לא יצא מקווי המתאר של גופה, אך דרך הציור היא הצליחה באופן יוצא דופן להוציא את מחלתה מגופה הפיזי אל בד הציור. בסדנה נתבונן ונחשוף את חוויות האובדן והשכול של האומנית ובתה, נתבונן בתהליכים ובנרטיבים של האומנית, הקשר עם יעל הבת שעוסקת בתחום האובדן והדרך שבה ניתן לתקן את הנרטיב ולייצר תקווה.

תכני הסדנה: סיור בתערוכה, רקע על האומנית, התבוננות אישית של יעל אודות תחושות הכאב והסבל שאמה נאלצה להתמודד במהלך השנים בעקבות המחלה, ראייה רטרוספקטיבית על התמיכה המשפחתית, האומנות כטיפול, האומנות כדלת מקשרת עם המשפחה, תיאוריית הכפות וכיצד היא ממחישה את ההתמודדות של שלומית עם המחלה, השמעת קטע מריאיון שנערך בין האומנית לביתה.



שימוש בלוגותרפיה בהתמודדות עם אבדן בגילאים צעירים ובגיל השלישי

סוניה א. לצטר-פאו^{1,2}

¹החוג לגרונטולוגיה- מדעי הזיקנה, אוניברסיטת חיפה, חיפה, ²עבודה סוציאלית, המרכז האקדמי רופין, עמק חפר, ישראל

בהתמודדות עם אבדן אדם קרוב יקר, אנשים עלולים לשקוע בשאלות קיומיות כגון מדוע זה קרא דווקא לה או לו או לי. בנוסף, לעתים אנשים חווים אבדן משמעות בחיים לאחר מות אדם קרוב. גישות טיפול רבות וכלים שונים עומדים לרשות אנשי מקצוע, כל גישה וכלי עם האיכויות שלהם, כאשר גישות טיפול מתייחסות לחוויות האינטרה והאינטר פסיכיות ונוגעת בתחומים רבים מבחינה פיזית, רגשית, חברתית ורוחנית. הלוגותרפיה מהווה תפיסה נוספת שעשויה לעזור למטפל/ת בהכוונת האדם המתאבל למציאת משמעויות חדשות וקבלת כלים ללקיחת המושכות בידיים על איכות החיים שלו. ההתייחסות בסדנא תהיה לתהליכים שעוברים אנשים מתאבלים צעירים ובגיל השלישי.

מטרת הסדנא היא ללמוד עקרונות בסיסיים של הלוגותרפיה ולחוות את השימוש בהם בעבודה עם אנשים בגילאים שונים שחוו אבדן.

אופן הצגה: הסדנא תונחה בגישה פסיכו-חינוכית, בה יש למידה קוגניטיבית וחוויה רגשית.

נושאים להתייחסות:

-מקורות של משמעות בחיים

-משמעות במצבים של סבל בלתי ניתן לשינוי

-לקיחת אחריות על איכות חיים

-חופש רצון

-בחינת העיתוי המתאים להעברת עיקרונות הלוגותרפיה בתהליך ההתמודדות עם האבדן

-קבלת הרגשות באשר הם

-קשרים מתמשכים

-אבל בזקנה

-קונטקסט סביבתי ותרבותי



במקום שנגמרות המילים, להתבונן על העבר ולהתחיל לדמיין עתיד: טיפול בעזרת ג'ינוגרם יצירתי ערגה קפולניק, גילי פולג, אפרת הויס

המחלקה לעבודה סוציאלית על שם שרלוט ב' וג'ק ג' שפיצר, אוניברסיטת בן-גוריון בנגב, באר-שבע, ישראל

הג'ינוגרם הינו תרשים של אילן היוחסין המשפחתי המהווה ייצוג חזותי של המשפחה. התרשים מתייחס לאירועים הקשורים להיסטוריה המשפחתית, להעברה הבין דורית וליכולת של הפרט לבנות נפרדות ממשפחת המוצא (Bowen, 1976). ג'ינוגרם יצירתי משלב אינפורמציה היסטורית על המשפחה וחווייה פנומנולוגית של יוצר הג'ינוגרם על משפחתו תוך התייחסות לתמות הבין דוריות כפי שחווה אותם. הכלי מאפשר לשלב התבוננות אובייקטיבית וסובייקטיבית בו זמנית- גם כלפי העבר וגם כלפי העתיד.

הג'ינוגרם במקורו הינו תיאור גרפי-מבני של המשפחה, והוא משתמש בסמלים וסימונים אוניברסליים על מנת לרשום את מבנה המשפחה, בעוד הג'ינוגרם היצירתי מוסיף סמלים, מטאפורות, צבעים, כדי לבטא את הממד הרגשי-סובייקטיבי, בו אין סמלים מוסכמים. הכלים היצירתיים נותנים ביטוי לפרשנות הרגשית ולחווייה הסובייקטיבית של המטופל לגבי תפיסתו את המשפחה ואת מיקומו בתוכה. השילוב בין כלי עם חוקיות ומבנה לכלי אומנותי המבטא את הקול הסובייקטיבי, ללא מבנה וחוקיות מוגדרים – יוצר כלי עבודה ייחודי.

אנשים שחוו אובדן לעיתים נותרים ללא מילים שיתארו את עוצמת הכאב, הגעגוע והאין. ציר הזמן שלהם קטוע ומתחלק ל"לפני" ו"אחרי". עבודה בעזרת כלי זה, מאפשרת לנגוע ולתת צורה לחוויה שעוד אין לה מילים. כמו כן, הכלי מאפשר התייחסות לעבר, הווה ועתיד ובכך מאפשר יצירת רצף ובניה של נרטיב במקום בו יש קטיעות. הכלי בהתייחסותו לעתיד מאפשר ליצור תמונה עתידית, גם שהעתיד מעורפל ולא ברור.

מטרת הסדנא לחשוף את המשתתפים לעבודה עם ג'ינוגרם יצירתי, לאפשר התנסות ולקיים דיון על תרומתו הייחודית של הכלי לעבודה עם אנשים שחוו אובדן ושכול. עבודה עם כלי זה מתאימה לטיפול פרטניים, זוגיים וקבוצתיים. השימוש בכלי יוכל לסייע בהרחבת המחקר על טיפול בשכול.



תרגול צ'י גונג קבוצתי כמסייע לשינוי בתהליכי עיבוד אובדן ושכול טראומטי

נורית גפני

רימונים - מרכז לילדים נפגעים מינית וילדים ונוער עם התנהגות מינית לא מותאמת, נתניה, ישראל

התפתחות מחקרי המוח הובילו להכרה כי האובדן כאירוע טראומטי המהווה הפרת ההומאוסטזיס הבסיסי של האדם, ומוביל להפרעות סומטיות הן ברמה המידית והן ברמה הכרונית. הוא מייצר נתק בציר האנכי- (גוף-נפש-מערכות חשיבה ואמונות בסיס) כמו גם בציר האופקי (השפעה על היכולת לקשרים חברתיים) ופגיעה בציר הזמן.

הפילוסופיה הטואאיסטית והרפואה הסינית העתיקה, המתייחסת אל הגוף והנפש כיחידה אחת שלמה המשתלבת עם היקום כולו. הטאו, הדרך, הוא ההבנה כי החוק המרכזי בעולם הוא התנועה המתמדת בין הניגודים שבו - אפל ומואר, יום ולילה, זכרי ונקבי, חם וקר. באותה דרך, מסביר הטואאיזם גם את תנועת האדם, את מחשבותיו ואת רגשותיו - עצוב, שמח, כועס ופוחד. הטואאיזם מסביר כי הדרך לחיות את החיים היא מתוך התבוננות והקשבה מתמדת פנימה אל הגוף והחוצה אל הסביבה. האדם אמור לנוע עם העונות, המחשבות והרגשות. חוסר תנועה יוביל לשיבושים בתהליכים גופניים, נפשיים וחשיבתיים.

מטרת הסדנא:

1. לחדש את הקשר בין צירי התנועה (אופקי ואנכי תוך שימוש במרחב הזמן) באמצעות הפעלת ה "QI" בעבודה עם טראומה, דיכאון, חרדה, כאב כרוני, גם במצבים בהם יש מוגבלות פיזית.
2. ללמוד יחד תנועות צ'י גונג פשוטות ולהבין את משמעותן בטיפול בקבוצות או עבודה אישית.
3. להשתמש בתרגול צ'י גונג כתהליך קבוצתי.
4. ליצור קשר בין הפסיכולוגיה המערבית לבין החשיבה וההבנה של הרפואה הסינית בסימפטומים של חרדה, דיכאון וטראומה.

בסדנא מבוססת על מחקר שהתפרסם ב 2018. תרגול צ'י גונג קבוצתי כמסייע לשינוי בתהליכי עיבוד אובדן ושכול טראומטי לצורך קבלת תואר (PSY.D) בהנחיית דר' אתי אבלין, דר' רונית שלו ודר' רוברטו מיטלפונקט.



קולאז' הנשמה soulcollage® בטיפול באובדן

טל פסטרנק מגנזי

בית הספר לעובדי משרד הרווחה, רמת גן, ישראל

תהליך קולאז' הנשמה הינו כלי עוצמתי לחיבור עצמי, שינוי פנימי ולפיתוח מודעות אישית, ויצירתיות. זהו תהליך, שבו נעשה שימוש בחומרי הגלם המרכיבים את חיינו - מחשבות, רגשות התנסויות ויחסים, והם חוברים יחד ליצירת חפיסת קלפים אישית מהקולאז'. מדובר בתהליך עמוק, המסייע לנו להתחבר לחוכמה הפנימית, למעיין של דמיון, יצירתיות, אותנטיות ואינטואיציה.

סינה פרוסט ז"ל אשר פיתחה את השיטה לפני כעשרים שנה, כינתה זאת "מלאכת היד של החיים". "החיים מורכבים באופן מודע מפיסות שאני עצמי בחרתי ואיחדתי יחדיו. הם לא הצטרפו במקרה. בחירת הדימויים והמיון שלהם, מהווים תזכורת ביום יום ליצירת החיים של עצמי, לבחירת הפיסות שיתאימו יחד, יביאו שמחה וייצרו תחושת סינרגיה ושלמות בחיי".

לאחר חוויה של אובדן וטראומה עשוי להתפתח שינוי בזהות העצמית ולעיתים אף ניתוקים של דמויות פנימיות וחלקי זהות עצמית. חווית האובדן המנתקת מזרם החיים ושוברת את הרצפויות פוגעת בין היתר בתכונות ובחלקי עצמי קודמים. באמצעות התהליך העמוק והיצירתי של קולאז' הנשמה ישנה אפשרות להחצין, להתחבר ונהל דיאלוג עם חלקים אלו ובכך להיות מודע להם ולשינוי שחלקים אלו עברו, להתחבר אליהם מחדש, לנהל איתם דיאלוגים מוחצנים ולקיים תהליך של אינטגרציה וטרנספורמציה עוצמתי ביותר.

במהלך הסדנא אסביר ואתן רקע תיאורטי על השיטה. אשתף, כיצד עבודה עם קולאז' הנשמה השפיעה על עבודתי עם אנשים אשר חוו שכול. כמו כן המשתתפים יחוו באופן קבוצתי ואישי את התהליך של קולאז' הנשמה וייצרו כל אחד קלף אישי על פי הטכניקה של שיטת קולאז' הנשמה.