

סילבוס לבני זוג ומשפחת החולים

מספר מפגש	נושאי לימוד
1	הכרות, מהו אימון, מה יחשב כהצלחה? <u>איכות חיים Quality of Life</u> איכות חיינו נמדדת בגישה אותה אנו מסגלים ובתחושת המסוגלות, הביטחון העצמי וההערכה שלנו את עצמנו ואת חיינו על מרכיביהם השונים, בין אם זה במערכות יחסים, בקריירה, בלימודים או ביעדים אחרים שהצבנו לעצמנו. אבל איך אפשר להמשיך לתפקד ולפתח את התחומים האלו לאור השבר העמוק והקשיים הנלווים לחיים לצד מחלה כרונית? איך אפשר לעודד ולחזק את אהובינו בזמן שאנחנו בקושי מחזיקים את עצמנו? <u>מי נותן לנותן?</u> לא במקרה שורש המילה "מחלה" זהה לשורש המילה "חמלה" – אותו שבר עמוק שנחשף יחד עם תוצאות האבחנה, מזמין כל אחד ואחת לבחור האם להיות קורבן של הנסיבות או לקחת אחריות על החיים. מהות החמלה – שהיא מהות הריפוי – היא להבחין שאיננו כה שונים זה מזה ברמת החוויה של להיות אדם. כולנו רוצים להיות מאושרים ולהימנע מסבל. כדי להיות מסוגלים לקבל ולהתחזק, גם למען עצמנו וגם למען החולה, עלינו להיות אלו שבחרים באומץ לקחת את הצעד הראשון ואולי הקשה מכולם – הכרה וקבלה עמוקה של המציאות כפי שהיא. מציאות חדשה שמורכבת מצד אחד מחוסר ודאות כתוצאה מהשינוי הדרסטי שהופך את הקערה על פיה ומשפיע על כל תחום בחיינו ובחיי האנשים הקרובים אלינו ביותר – ומצד שני הזדמנות לתת ערך חדש לדבר היקר הזה שנקרא "החיים", לרכוש כלים להתמודדות עם השינוי, לגבש תכנית הצלחה עם חזון ויעדים אישיים בתוך תהליך המחלה, לתמוך ולהיתמך בעזרת אנשים שעוברים יחד איתנו את המסע. <u>המשמעות של משפחה תומכת – Care Leading</u> ההכרזה על גילוי של מחלה כרונית אצל בן משפחה אף פעם לא מגיעה "בזמן המתאים". היא מטלטלת את התא המשפחתי ולפעמים מתוך הרצון להגן על עצמנו ועל המשפחה, אנחנו משתמשים בטכניקות שיוצרות ריחוק וניכור במקום לעורר תחושה של אחדות ולספק תמיכה תורמת ומיטיבה. תמיכה קבוצתית מספקת מקום מוגן שבו אפשר לבחור באופן מודע להסיר את ההגנות והמחסומים הרגשיים כדי לתרגל ביטוי של רגשות וגילוי לב זה בפני

זה. כאשר אנו פותחים את לבנו זה בפני זה, לעתים קרובות מתרחש ריפוי. המשמעות של ריפוי במובן זה, היא להרגיש נינוחים יותר, שלווים יותר ושיש לנו תחושה של חיבור וקשר על פני ניתוק, זרות ובדידות.

הלב הוא שמוסיף את ממד המשמעות לחיים. ללא ממד המשמעות, החיים יכולים להיות קשים מנשוא. יש עלינו המון לחץ ואם לדברים שאנחנו עושים אין משמעות אישית עמוקה עבורנו, יהיה לנו קשה לגייס את הכוחות להמשיך. אנשים נתקלים בכמה משברים במשך יום רגיל אחד. ובכל זאת, כאשר אנחנו יודעים שהארוחה שאנחנו מבשלים היא למען מישהו שאנחנו אוהבים, זה מחזק אותנו, וכך הרבה יותר קל לשאת את הקושי בחיים. מציאת המשמעות מעניקה לנו כוח להתמודד עם התסכול – ואנחנו יכולים למצוא משמעות רק כאשר אנחנו חיים בלב פתוח. משמעות אינה פונקציה מנטלית, זוהי פונקציה של הלב.

אמפתיה וסימפטיה

מה שאנחנו אומרים – והאופן שבו אנחנו אומרים אותו – יכול להשפיע רבות על מידת הקרבה והריחוק שלנו מהזולת.

בעוד **שסימפטיה** היא יכולת **רציונלית** להבין ולזהות את רגשותיו של האחר, **אמפתיה** היא יכולת **רגשית** להרגיש את רגשותיו של האחר.

אמפתיה, שהינה הזדהות רגשית עם האחר, יוצרת חיבור בין אנשים, ואילו סימפטיה, על אף שהיא מבוססת על אהדה ורצון לעזור – יוצרת תחושה של ניתוק ובידוד. בסימפטיה יש התבוננות מבחוץ, ממבט-על, מעמדת יתרון, ולעיתים אפילו מתוך התנשאות. באמפתיה, לעומת זאת, יש פגיעות, ומעורבות אמפתית אמיתית תיתכן רק אם אנחנו מוכנים להעז להיות במגע עם הפגיעות שלנו עצמנו.

אמפתיה מספקת לחולה את התחושה שהוא לא לבד ושיש מי שרואה אותו. החוויה הזו היא חיונית לצמיחה, התפתחות והתמודדות. אמפתיה אם כך כוללת גם **מרכיב קוגניטיבי** – היכולת להבין את החוויה וגם **מרכיב רגשי** – היכולת לייצר תגובה רגשית ההולמת את מצבו של החולה. השילוב של שני המרכיבים הללו מאפשר לנו להגיב לחווייתו של החולה כך שהוא מרגיש מוערך. הבנה אמפתית היא הבנה רחבה יותר של צרכי האדם היקר לנו ומשפיעה על כל מערך ההתנהגויות שלנו כלפיו ועל הדרך בה אנו תופסים אותו.

כוחן המרפא של האהבה ומערכות היחסים מתועד במספר גדל והולך של מחקרים מדעיים שבהם השתתפו מאות אלפי בני אדם ברחבי העולם. מדהים לגלות איזו השפעה עצומה יש לאהבה ולמערכות יחסים על תחלואה כרונית ומוות בטרם עת לעומת כל הגורמים האחרים. יתכן שיהיה קשה להאמין שמשוהו כל כך פשוט כמו לדבר עם חבר, להרגיש קרבה לבן הזוג, לחלוק רגשות בצורה גלויה או להרשות לעצמנו להיות פגיעים בנוכחות אחרים על מנת להשיג אינטימיות, עשוי ליצור הבדל כה ניכר במצב הבריאות והרווחה שלנו ושל אהובינו.

אני מאמין" – מהי טרשת נפוצה – יועבר ע"י פרופ' אהרון

דע את מקומך - מפגש בחירת חזון ויעדים לתהליך

תכנית אימון – "בחזרה לחיים"

בבסיס הרעיון של תהליך האימון עומדת הגישה האומרת כי לאדם נתונה יכולת בחירה חופשית בכל שלב ושלב ובכוחו לשנות את דרך התנהלותו. היכולת לשנות את מציאות חיינו תלויה ביכולת לשנות את האופן בו אנו תופסים את המציאות. מתוך הכרה בעמדות שלנו – מול עצמנו, מול המשפחה שלנו, מול התהליך ומול המחלה – אפשר להתחיל לחולל שינוי תפיסתי שבזכותו נהפוך להיות חלק פעיל ויזם בחיים במקום המאבק המתיש של ללכת נגדם.

תכנית האימון מקנה דפוסי התנהלות וחשיבה המבוססים על פתרונות ולא על בעיות או האשמות ומחזקת כישורי יוזמה אישית לעשייה, למעורבות ולאחריות, כמו גם מעניקה כלים יעילים לתקשורת מנצחת, מיקוד והשפעה אישית.

מחקרים רבים ומודעות גוברת לקשר בין רווחה נפשית לבריאות פיזית, מחזקים את הצורך לבנות, לטפח ולשמר סטייט אוף מיינד בריא, כעמוד התווך במסע החיים לאור המחלה ולא בצילה.

תכנית האימון "בחזרה לחיים" נבדקה בקרב חולי סרטן וטרשת נפוצה ונמצאה כמשפרת באופן משמעותי:

מדדים של רווחה נפשית Well-Being.

מעורבות פעילה וממוקדת פיתוח אישי.

הצבה ומימוש של יעדים אישיים, מקצועיים וחברתיים.

יצירת "תכנית הבראה" והתמדה בה.

תחושת סיפוק ומשמעות מחודשת לחיים.

מתוך ניסיון ועבודה מול אלפי חולים, בני משפחות, צוותים רפואיים וחברות תרופות שעוברים את התהליך בעשור האחרון, הרכבנו משפחה של אנשי מקצוע ומתנדבים שמנהיגים בגאווה קבוצות של "נאמני איכות חיים" ומסייעים ברכישת כלים להתפתחות וצמיחה אישית:

"הסדנא עזרה לי להגדיר מטרות, ליצור סדר עדיפויות ולחדד את הדרך שלי בחיים" "הסדנא חשפה בפני דרכים לגלות ולהבין את ההתנהגויות מסביבי ולהתמודד עם הסביבה" "הסדנא הזו ריפאה אותי, למרות שאני לא "החולה", קשה לי לתאר במילים כמה זה היה טוב עבורי" "הסדנא שיפרה אצלי את ההקשבה לאחר ואת היכולת להתמודד במשברים" תכנית האימון "בחזרה לחיים" מזמינה אתכם - להנהיג דפוסי חשיבה חדשים, להרשות לעצמכם לרכב באומץ על גל חדש של רגשות, לחוות חיבור מחדש לעולם, לברוא מערכת אמונות חדשה, להעז לגלות מי אתם, ולהחזיר את האיכות לתוך החיים.	
הקניית דפוסי התנהלות וחשיבה המבוססים על פתרונות ולא על בעיות או האשמות וחיזוק היוזמה האישית לעשייה, למעורבות ולאחריות	3
מיקוד והשפעה אישית: כיצד להתמודד אפקטיבית עם אירועים בלתי רצויים או בלתי צפויים	4
תקשורת איכותית כבסיס להצלחה – טיפול בדעה שונה, התנגדות וניהול קונפליקטים	5
הקניית דפוסי התנהלות וחשיבה המבוססים על פתרונות ולא על בעיות או האשמות וחיזוק היוזמה האישית לעשייה, למעורבות ולאחריות	6
מיקוד אישי להמשך, אני מול תסריט ההצלחה, פתרון דילמות והטמעת פתרונות	7
<u>מפגש סיכום</u>	8