

לתיקון

מפיצול

ד"ר אלינער פרדס, פסיכולוגית קלינית | מבוסס על המודל של ג'ודית סיגל

הפיצול כהגנה - מחשבות, זיכרונות, רגשות

רע

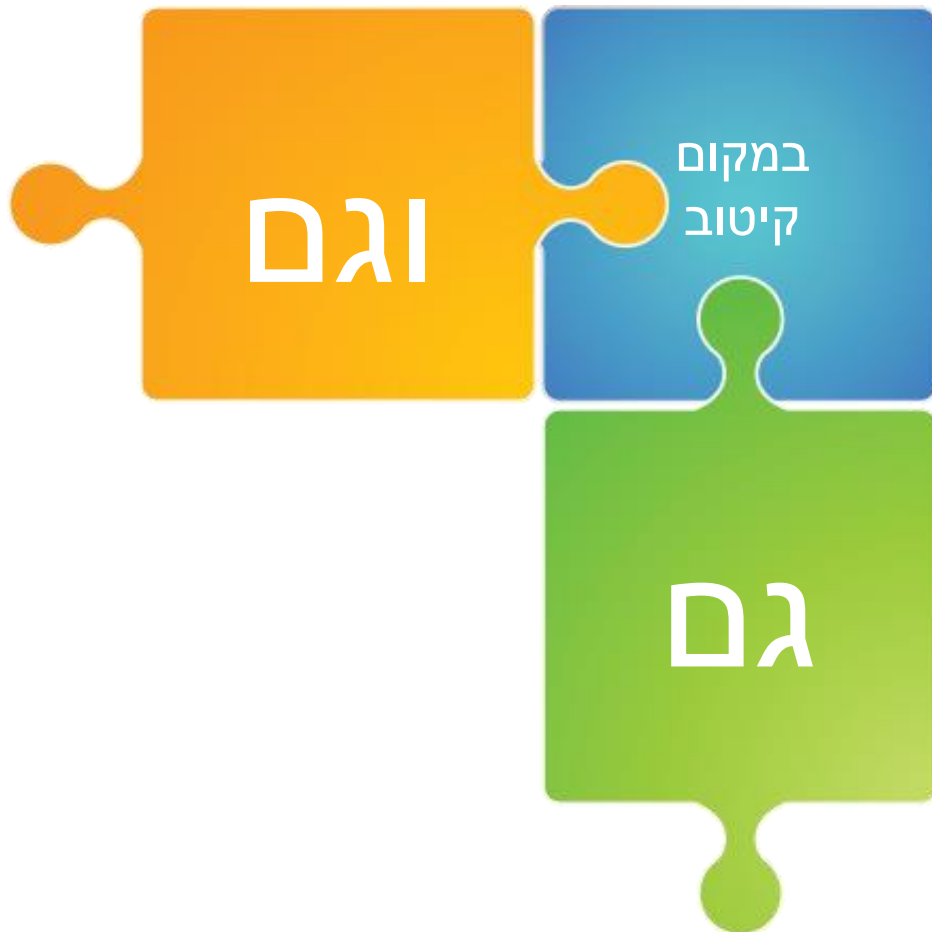
"אני במבוי סתום", "אני מיואש מכל אפשרות של שינוי", "אני מרגיש נורא עם עצמי ועם כל מי שמעורב בבלגן הזה"



טוב

"אני לא רוצה שמשהו יעיק עלי", "אני לא רוצה לשמוע על בעיות", "אין כל סיבה לדאוג"

פיתוח יכולת דיאלוגית במקום תהליכים מפצלים



במקום פיצול אפשר להכיר
במורכבות ולדבר בחלקים:

"כשאני מרגיש כך חלק ממני
מרגיש... אך חלק אחר ממני
מרגיש..."

"חלק ממני חושב כך בעוד
חלק אחר חושב ש...."

זיהוי רגשות - לזהות בלי להזדהות



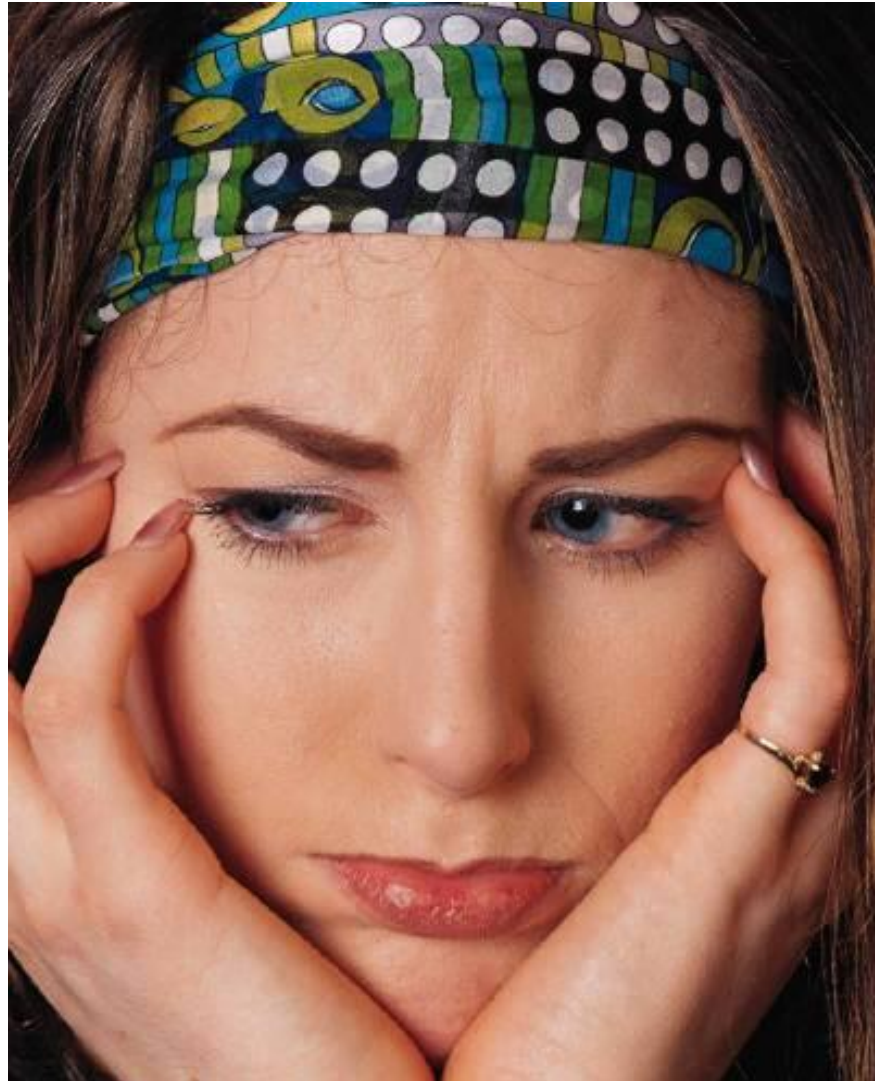
את תיבת פנדורה אפשר גם לסגור



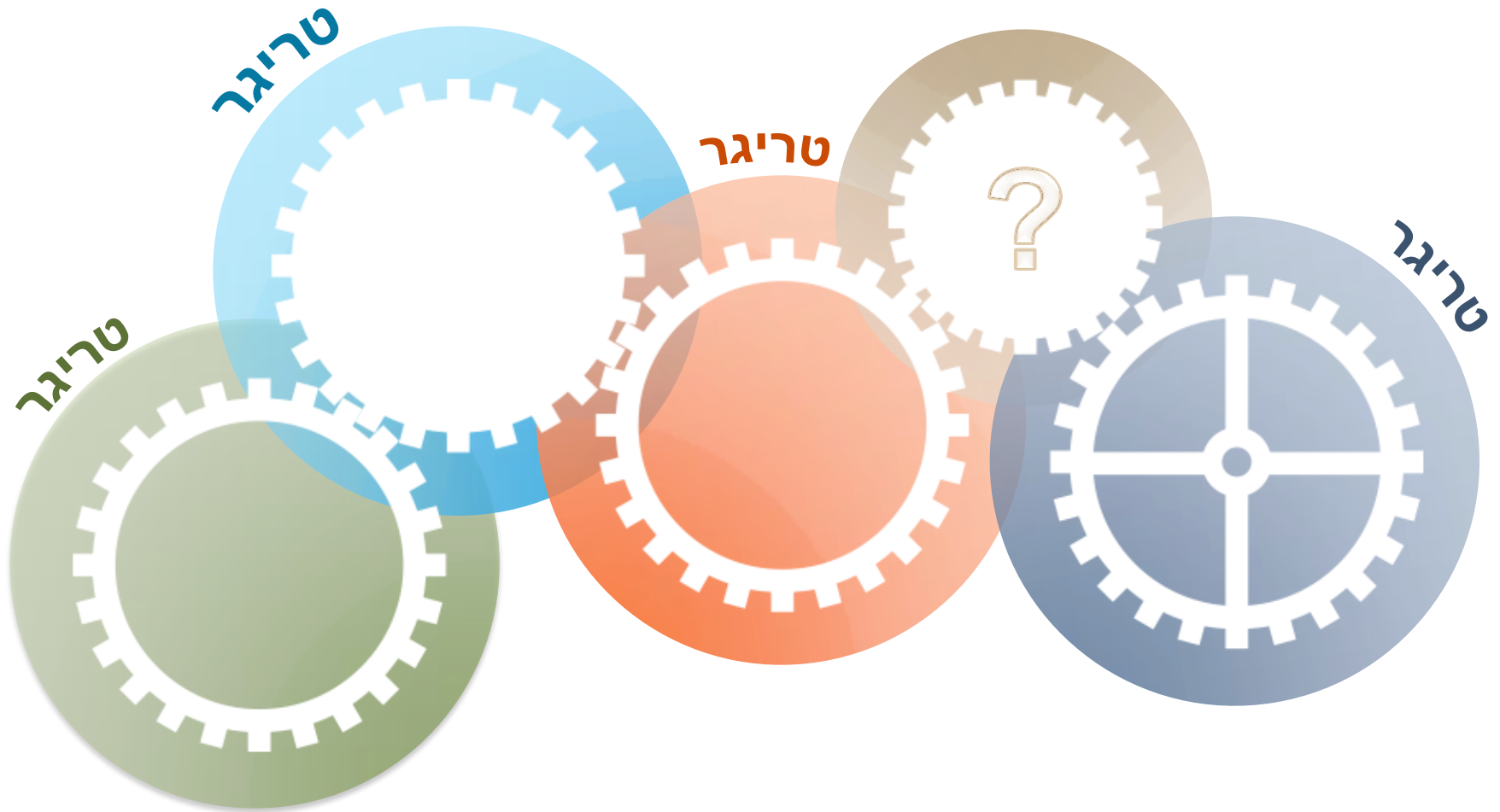
אל תנבא את הגרוע מכל



השקטת מחשבות טורדניות



לזהות טריגרים



ביקורת



שליטה





מרירות



תחרות / קנאה



אפשר אחרת - להקשיב לאיתותי הגוף



לנשום



M - Moment-to-moment attention

I - In the here-and-now

N - Non-judgmental attitude

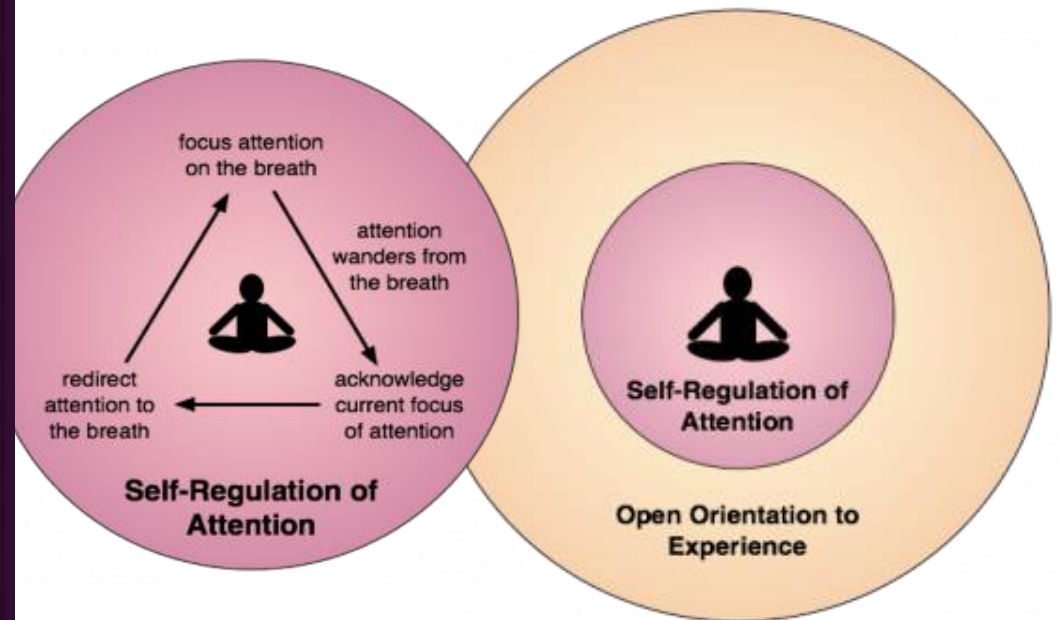
D - Detach from unhelpful thoughts

F - Forgive & be grateful

U - Unconditional acceptance

L - Learn with beginner's mind

Zhen-Fang



להתחבר לעצמי

החלפת "ערוץ"/תדר

טיפוח היכולת לנוע בין עמדות

דמויים מונחים



תיקון – פרספקטיבות שונות

- קליין מבחינה בין שני סוגי תיקון:

– תיקון בוגר - הנובע מהכרה בפגיעה באחר, יכולת להכיל את האשמה כלפי האובייקט על הנזק שנעשה לו, אהבה וכבוד כלפי האחר (האובייקט).

– תיקון לא בוגר משמש כהגנה מפני חרדה ואין תחושה אמיתית של אשמה, דאגה (concern) או הכרה בנבדלות האחר.

- אוגדן

- ביון

כישלון התיקון

- כאשר הפרט נכשל לעשות תיקון, הוא חווה את זעמו כחזק יותר מאשר האהבה המתקנת.
- במקום אהבה המקלה על השנאה והפגיעות, הפרט חש כי הכעס שלו הרסני, והעולמות הפנימיים והחיצוניים נעשים רודפים ותוקפים.
- כתוצאה מכישלון פעולת התיקון, החרדה המובילה היא פרנואידיה, האגו חייב שוב לסגת להגנות מוקדמות, והעיסוק העיקרי הוא סביב הישרדותו של העצמי.

תיקון- המשך

התיקון הוא חלק חיוני בהכרה בתלות ובצורך באחר. חלק חיוני מהיכולת להעניק אהבה ולקבל אהבה, לענג ולהתענג, לנחם ולהתנחם ולחיות בשלום עם עצמנו ועם ההרסנות, החמדנות והשנאה של עצמנו.

• התיקון כרוך היכולת לשאת את המתח הדיאלקטי

הרחבת הגמישות בתנועה בין הקטבים

.
היכולת לבצע מעבר בין עמדות היא חיונית לבריאות נפשית ורווחה. היא גם חשובה להתפתחות היכולת לאכפתיות.
היכולת לאכפתיות לפי ויניקוט מתפתחת בעמדה הדיכאונית וקשורה ליכולת של אדם לשאת רגשות קשים שונים כגון כאב, חרטה, אשמה ובושה, במקום להיפטר מהם.
קליין ראתה מעבר זה לא רק כשלב התפתחותי, אלא גם כעמדה שיש לשוב ולהתמודד עמה לאורך כל החיים החיים.

טיפול במצבים עתירי קונפליקט

לאט ובזהירות.

- טיפול תמיכתי בשלבים הראשונים. אפשר "התייעצות". לא להציע ישירות "טיפול"
- הבניית ההתערבות, תיווך והבהרה של המציאות החיצונית והפנימית.
- העדפה להתערבויות מכוונות לחזק חווית שליטה, ולגייס משאבים תוך הכרה בתפקוד של מנגנוני הגנה ובערך ההישרדותי שלה הן לפרט והן לסביבה. הכרה בפיצול והשלכותיו יכול לתרום להתייצבות.
- החתירה של המטפל ליצירת אוירה של בטחון והבנה, סבלנות, סובלנות, מיומנות, חיונית להפחתת החרדה המזינה את הקיטוב.
- המטפל משמש בכך גם מודל לחיקוי, ומסייע התחדשות האמונה בכוחות המטיבים. גישה זו של אמון בטוב מאפשרת למטפל לשרוד את המתקפות עליו, את חוסר האונים וההתקדמות האיטית.

יצירת תנאים המאפשרים תיקון

- בטיפול בזוגות/משפחות בקונפליקט גבוה
- הפחתת חרדה וקיטוב בעבודת הצוות
- במצבים של קיטוב בין "אנחנו" ו"הם" ברמת הארגון ומישור של הקהילה

אקלים של אכפתיות- במישור הפרט, בית הספר והקהילה

