



לדבר על לדבר

כ.א.ב. כל אחד בדרכו

מושב על החיים ועל המוות בפסיכותרפיה בזקנה

ד"ר אלינער פרדס | פסיכולוגית קלינית

פברואר 2020 | כינוס גרונטולוגיה

זקנה בין משבר להזדמנות:
מחשבים מסלול מחדש



מושב לזכרה של ניצה אייל

לדבר על לדבר

"IT'S A MATTER OF ATTUNEMENT" An Hooghe



יצירת מרחב המאפשר
תנועה בין דיבור ושתיקה



הכרה בחשיבות של תזמון ומינון
(במקום "חייבים לדבר על זה")



התוודעות לכוחות הפועלים לטובת
התקשורת הישירה ופתוחה,
ולטובת ההימנעות ממנה



מטפל שלהוט מדי "לעזור"
לאנשים להיפתח עלול
למעשה להובילם לכיוון הפוך

לדבר על לדבר – 3 D's

דינאמי

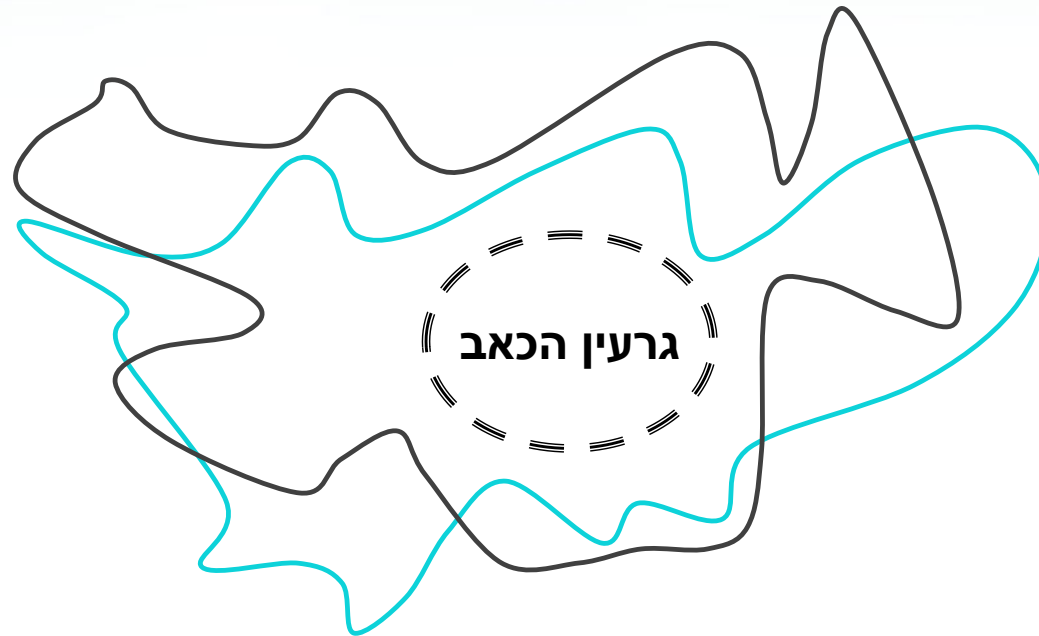
דיאלוגי

דיאלקטי

Hooge, A., Neimeyer, R. A., & Rober, P. (2011). The complexity of couple communication in bereavement: An illustrative case study. *Death Studies*, 35, 905-924

תנועה סביב גרעין הכאב

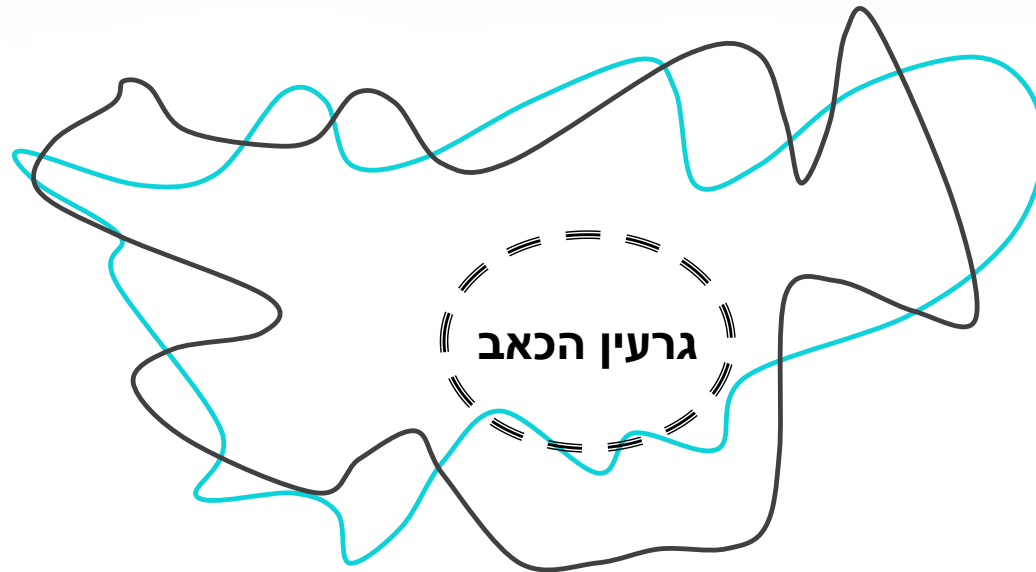
Emotional Attunement



Hooghe, A., Neimeyer, R. A., Rober, P. (2012). "Cycling around an emotional core of sadness" Emotion regulation in a couple after the loss of a child. *Qualitative Health Research*, 22, 1220-1231

תנועה סביב גרעין הכאב

Emotional Attunement



Hooghe, A., Neimeyer, R. A., Rober, P. (2012). "Cycling around an emotional core of sadness" Emotion regulation in a couple after the loss of a child. *Qualitative Health Research*, 22, 1220-1231

מבט מחודש על ההימנעות מ"לדבר"

- **Unspeakable**: "כי למוות אין ניב שפתיים" (לאה גולדברג)
- יצירת מרחק מהכאב
- הגנה על פרטיות ואינטימיות
- ביטוי לשונות בקצב/סגנונות התמודדות/"שפות": כ.א.ב. כל אחד בדרכו.

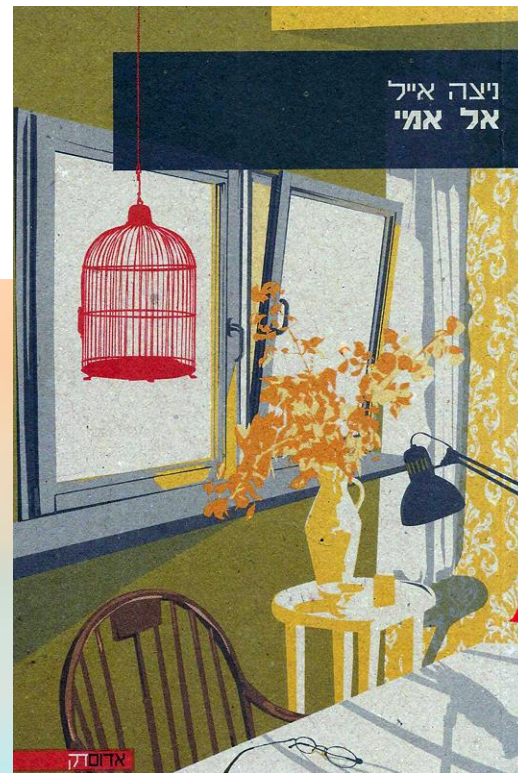
Hooghe, A., Migerode, L. (2015). Expanding the system. In Neimeyer (Ed.), *Techniques of grief therapy: Creative strategies for counseling the bereaved* (2nd ed.). New York, NY: Routledge

דיאלוג תוך אישי ודיאלוג בין אישי



Horizontal and vertical processes of attunement: the said and unsaid: Hooghe, A. (2019)

בני גילוי ופסיכ: בני מדובר ללץ מדובר



המלצות מעשיות

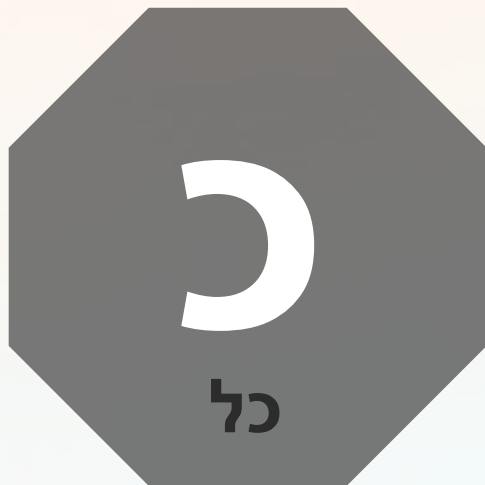
Attunement: "לנוע עם האדם, כמו בטנגו; התאמת מקצבים "תוך כדי תנועה"
בליווי הפרט, הזוג, המשפחה ועבודה עם קבוצות וצוותים



-עבודה עם אמביוולנטיות- הכרה בכוחות המושכים לכיוונים מנוגדים
-שילוב מטפורות/דימויים
-"הקשבה בעיניים" ושימת לב ל"מוסיקה" מעבר למילים

-מחקר על סנכרון בתנועה ובמוח

-הכשרת צוותים לשיחות על סוף החיים ובירור העדפות בעניין אפשרויות הטיפול
-עבודת צוות ושיתוף פעולה רב-מקצועי





"..הזמן הוא החיים. מה אנו עושים עם החיים האלה. איך אנו מנהלים את זמננו? אין תשובה אחת, אין פתרון אחד ואין דרך אחת. עלינו להתייחס אליו ביראת כבוד, בסבלנות ובנועם, כמו אל חבר קרוב. למצוא את הדרכים להתיידד עמו. זה הסוד - הידידות עם הזמן"

(ניצה איל, הזמן האמתי, הוצאת מודן, עמ' 308)