

פרויקט גמר התמקדות – לירון ריינס

התמקדות – כדרך להתמודדות עם כאב פיזי ו/או רגשי

הקדמה

כאב – הבחירה שלי בנושא הגיע מתוך רצון ליצור שינוי תפיסה בעולם בכל הקשור לכאב. האמונה שאני מחזיק בה היום בקשר לכאב היא שהעולם המערבי/מודרני איבד את התפיסה לגבי כאב, מהו כאב, ומה הוא בא לשרת בחיים. כאב הוא חלק אינטגרלי ובלתי נפרד מהחוויה האנושית. החיים המודרניים/מערביים מלמדים אותנו לחפש אחר הנעים והנוח לפעמים בכל מחיר. וגם כאן, על חשבון מנגנון בסיסי ומאוד חשוב וקריטי למהלך החיים כבן אדם ובכלל כיצור חי. כאב בבסיס שלו הוא מנגנון פנימי בתוך גוף האדם שמשמש כהתראה. הכאב מודיע/מתריעה שיש משהו לא כשורה ובעצם דרך האיתות של הכאב יש בקשה של הגוף להפנות את תשומת הלב לאזור הכואב. כאב הוא נושא כל כך גדול ורחב, נושא שנחקר הרבה בכל מיני דרכים וצורות. כאב הוא תחושה סובייקטיבית של כל אחד ואחת מאיתנו. הדרך של הגוף שלנו ושל התודעה לפרש כאב והיכולת/קיבולת שלנו להתמודד איתו שונה ומשתנה בין אדם לאדם ואפילו אצל אותו האדם בין זמנים שונים.

הבחירה שלי בנושא הגיע מתוך החוויה האישית שלי: הן בפן של החיים האישיים שלי והתמודדות שלי עם/סביב כאב לאורך חיי מאז שאני זוכר את עצמי. והן בפן המקצועי, בקליניקה, שדרך לימודי טיפול במגע נמשכתי יותר ויותר לעסוק בכאב, להתמקצע ולעזור לאנשים שמתמודדים עם כאב.

החוויה האישית:
מאז שאני זוכר את עצמי כמעט תמיד היה משהו שלא היה לי נוח, שלא היה לי נעים, שכאב לי.

בין אם זה מחלות ופציעות שעברתי: דלקות באוזניים, שברים (בכף יד, בכף רגל) מכות וחבלות כילד ונער. מפגש עם הכאב דרך אנשים אחרים כילד רגיש מאוד והיום כאדם רגיש מאוד.

בחוויה המקצועית בקליניקה:
התמחיתי בטיפול בכאב, עזרתי לאנשים שמתמודדים עם כאב אקוטי/כרוני, פציעות ושיקום. חלק מהמסע בקליניקה נוכחתי לגלות שאנשים מגיבים אחרת לכאב, ורמת המסוגלות של אנשים להתמודד עם כאב שונה ומגוונת. התחלתי לשאול את עצמי מה מבדיל בין אדם א' לאדם ב' ברמת המסוגלות והיכולת שלו להכיל כאב, להתמודד איתו, ואיך הוא מגיב אליו? עלו לי כל מיני רעיונות בראש אך תוך כדי הטיפול כמטפל מגע נשארתי בתחום המוכר של הטיפול הנקודתי והישיר בכאב מבלי לעסוק ולהעמיק ברמה הפילוסופית של הכאב. במהלך לימודי ההתמקדות שלי שמתי לב איך רמת המסוגלות שלי והיכולת שלי להתמודד עם כאב ולהכיל אותו עולה, משתפרת ומשתרגת פלאים. עשיתי 1+1 והבנתי שיש קשר ישיר בין היכולת שמתפתחת עם העבודה דרך כלי ההתמקדות ליכולת להתמודד ולהכיל כאב.

כשהגיע העת להתחיל בפרוייקט ההתמקדות הגיעה ביחד איתה ההבנה שאני מקבל מסגרת שתעזור לי לחקור ולבדוק את השאלות שעלו לי במהלך הדרך. הגיע הזמן לבנות מודל שמשלב בין הכלים שבהם אני משתמש: מגע, נשימה והתמקדות. השימוש בהתמקדות כבסיס הרחב וכמעטפת לתהליך הטיפולי סביב כאב מאפשר העמקה בעזרת דרך חדשה לפגוש את הכאב ברבדים ועומקים שונים.

החיבור הטבעי בין התמקדות נשימה ומגע בתהליכי שנוגעים בכאב

ההתמקדות כדרך לפגוש ולתת ביטוי לחלקים הפנימיים. התמקדות כבסיס רחב שעוטפת את המפגש עם הכאב כתחושה פיזית. ההתמקדות מאפשרת להעמיק בכאב תוך כדי הקשבה לגוף ולסף היכולת שלי ברגע הזה לפגוש את הכאב בעוצמה ובדרך שמתאימה ונכונה לי. פיתוח תשומת לב לתנודות העדינות סביב כאב על מנת להעמיק בחוויית הכאב. בזמן החוויה ההתמקדותית המתמקד בעצם נמצא בנוכחות אל מול כל מה שעולה. החיבור בין התמקדות להתמודדות עם כאב מאפשרת לתת מקום לחוויית הכאב, לשים לב לאופן שבו הכאב מתרחש ברגע הזה, ובעצם לעבור דרך חוויית הכאב ולא להימנע ממנה / להדחיק אותה.

במהלך ההתנסויות השונות נוכחתי לדעת שההתמקדות מרחיבה את היכולת של המתמקד לשים לב לתחושה הפיזית של הכאב וליכולת להכיל את הכאב כתחושה פיזית. ההתמקדות בעצם מאפשרת למתמקד לשים לב למיכל שלו ולשים לב לכאב שעולה בצורה ישירה דרך הפעלת מניפולציה או דרך עקיפה מתוך ההתמקדות עצמה. לזוּסַת את עצמו תוך כדי המפגש עם הכאב ובכל בעצם להגדיל את המיכל ואת האפשרות להיפגש עם הכאב=התחושה הפיזית כפי שהוא נוכח בגוף ברגע הזה. המתמקד מחזיר לידי האפשרות והכוח הטמונים בתוכו להגיב לכאב ולזוּסַת אותו.

מודל עבודה

שלב 0 (לפני המפגש)

מילוי שאלון בקשר לכאב – השאלון מאפשר הבנה עמוקה לגבי סוג הכאב, אופי הכאב, תדירות הכאב ודרך ההתמודדות עם הכאב

שלב 1

הסבר על הכאב – מהו? מה מטרתו? ולמה כדאי לעבוד עם כאב. psychoeducation

שלב 2

הצגת סולם הכאב – הסבר על סולם הכאב ודרך העבודה עם סולם הכאב.
הסבר: לכל אחד סולם כאב אינדיבידואלי ואישי משלו. לצורך העבודה עם כאב נרצה לעבוד בתחום הצהוב/כתום של הכאב שבו הכאב מורגש אך נמצא ברמה נסבלת/ ניתן להכלה. התחום הירוק הוא התחום התחתון שבו הכאב לא מספיק מורגש בחוויה על מנת לעשות איתו עבודה, ומנגד הגבול האדום מתאר כאב בלתי נסבל שמכווץ את המערכת מפעיל מנגנוני הגנה חזקים ולא מאפשר עבודה יעילה.

שלב 3

כניסה וביסוס התמקדות לפני עבודת המגע – יצירת Felt Sense. התמקדות בעמידה/בשכיבה על מיטת/מזרן הטיפול

שלב 4

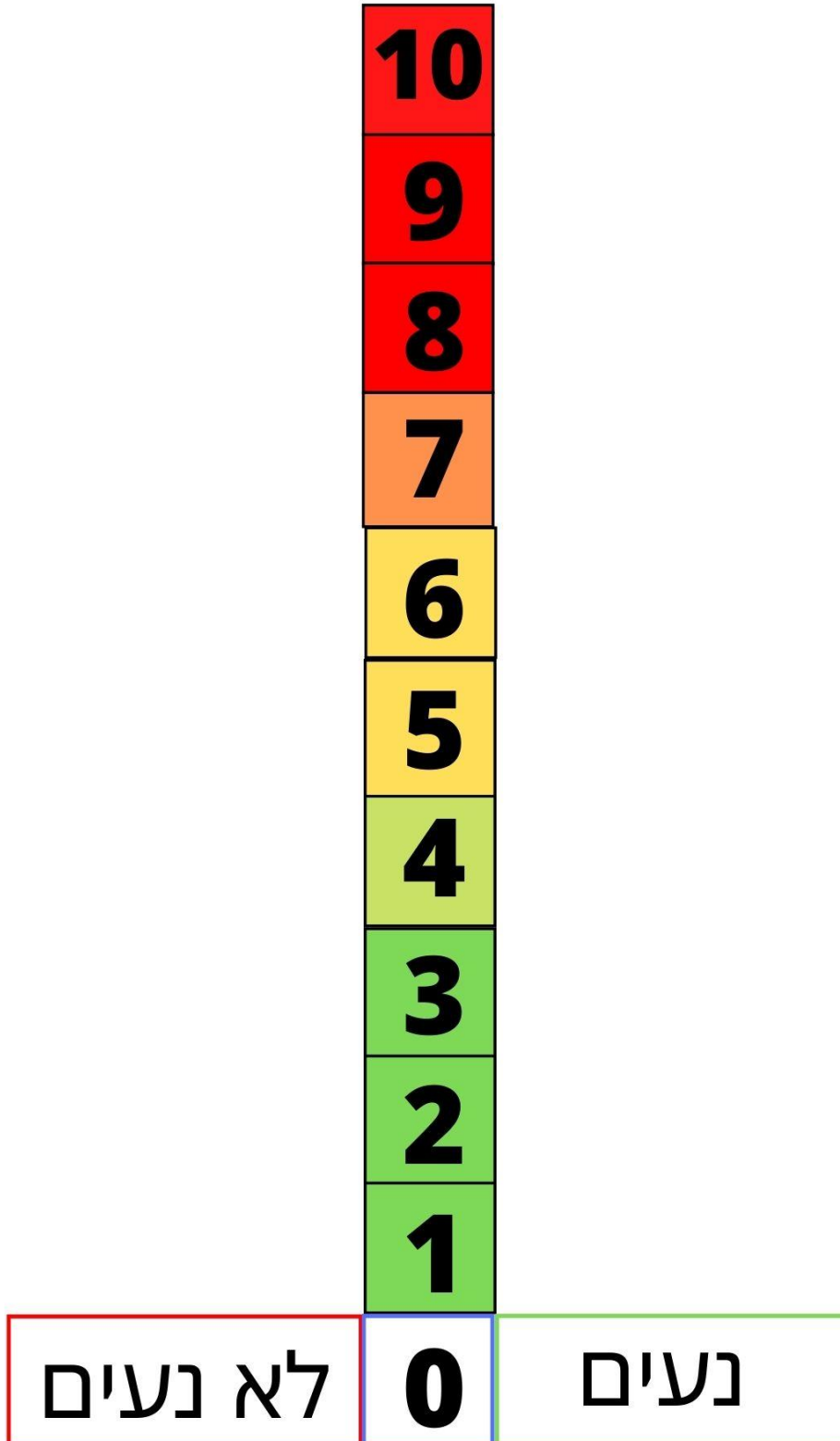
עבודת מגע תוך כדי שיח התמקדתי בהתאם לשיח שהיה/ לרצון המטופל / לכיוון הטיפולי לאותו טיפול.

- א. להבין איפה האדם נמצא מול הכאב כרגע
- ב. לפגוש את הכאב כפי שהוא
- ג. להתייחד עם הכאב
- ד. איכות סקרנית – איזה מתנה הכאב מביא לי? / בא ללמד אותי?

שלב 5

סגירת המפגש – עושים סיכומון של מה שעלה במפגש, איך הייתה ההתמודדות/ המפגש עם הכאב.

סולם הכאב



תהליכים:

בתהליכים שעברתי בקליניקה שמתי לב לכך שאנשים מסויימים מאוד רוצים ומחכים למפגש עם הכאב. ולעומת זאת אנשים אחרים נרתעים ומפחדים מהכאב, בין אם במודע ובין אם שלא במודע אותם אנשים אשר נמנעים מכאב ינסו להימנע ממנו בכל מחיר לאורך המפגש.

הנשימה היא מורה גדולה, הנשימה מאפשרת לווסת את הגוף ואת מערכת העצבים ובכך להתמודד עם הכאב ביתר קלות. כואב = לחזור לנשימה!

במפגש מספר 4 היכולת של המטופל להכיל את הכאב לאורך הטיפול במגע גדל פלאים, הוא בעצמו היה מופתע מהיכולת שלו לעומת המפגש הראשון. היכולת של אדם להתמודד ולהכיל כאב גדלה ממפגש למפגש עם הניסיון / התמודדות / התרגול.

במפגש מספר 3 אחרי שלאורך 2 המפגשים הקודמים זיהיתי יכולת טובה של המטופלת להכיל את הכאב בשלב המגע הגעתי לטיפול עם תפיסה מסויימת של מה היכולת שלה להכיל כאב ולפי זה עבדתי. שמתי לב שלאורך המפגש היא הייתה ברגישות מאוד גבוה ביחד למפגשים הקודמים. לאחר בירור איתה הבנו שהיא עברה שבוע לא קל והמערכת שלה נמצאת בעומס וככל הנראה זאת הסיבה לרגישות הגבוהה. כל אדם הוא יחיד ומיוחד – נדרשת מידה של סבלנות ובדיקה חוזרת ונשנה לאורך כל הדרך.

סיכום:

- שמת'י לב שכל אדם יחיד ומיוחד ומבקש התייחסות שונה וצורת עבודה אחרת בקליניקה.
- היכולת ורמת המסוגלות של אדם להתמודד עם כאב משתנה מרגע לרגע ומשתנה בהתאם למצב הפיזי-נפשי של האדם.
- כאב הוא שער – מתנה שמאפשר העמקה ונוכחות עמוקה
- סבל = הכאב שמסביב לכאב – ההתנגדות למפגש עם הכאב יוצר סבל
- מפגש ישיר עם כאב בדרך כלל מעלה תחושה של פחד רצון להימנע. אך המפגש עם הכאב יוצר שחרור וגורם להקלה (לרוב כמעט מיידית)
- נשימה עוזרת לווסת את הגוף ובכך להתמודד עם הכאב בצורה מיטיבה ונעימה יותר.
- כאשר עובדים עם אנשים שלא רגילים לפגוש כאב, נדרשת מידה רבה של רכות, סבלנות, עדינות, הדרגתיות. מידות שנכונות לכולם בכל מקרה.
- המפגש עם הכאב הופך את הכאב מ-'הילד הדחוי שלא רוצים בחברתו' ל- חבר/ידיד שרק רוצה בטובתי. הכאב כאן לעזרתי, הכאב תומך בי ובדרך שלי.
- כל אחד ואחת יכולים להרחיב את היכולת והמסוגלות להכיל ולהתמודד עם כאב. ככל שהיכולת להכיל והלתמודד עם כאב גדלה ← ככה גדלות תחושות הנוחות והנעימות. לא לתת למראה להטעות! לא משנה מי האדם שאנו פוגשים מולנו, אין לנו שמץ של ידיעה מה הוא עבר בחייו ואיך הוא התמודד ועל כן נדרש מהמטפל לגשת לכל אדם ולכל מפגש בצורה נקייה וחדשה ולהשאיר את המחשבות והאמונות שלו בצד.
- כאב הוא כאב. בין אם הכאב נובע ממקור פיזי ובין אם הכאב נובע ממקור נפשי. הכאב עדיין כואב ונחוה בגוף באופן ככל הנראה די דומה ואולי אפילו זהה.

שאלות ותהיות להמשך הדרך

- מה הגורם שמבדיל בין היכולת של אדם א' להתמודד עם כאב לעומת אדם ב'?
- האם דרך עבודה מתמשכת וארוכה בה פוגשים את הכאב באופן קבוע ובגבול היכולת האפשרית תאפשר להגיע למצב שבו הכאב הופך להיות לחבר?
- האם שיפור היכולת האישית של אדם להתמודד ולהכיל כאב תאפשר/תוביל לאורח חיים אחר שבו הכאב / אי נוחות / אי נעימות יהפכו להיות לחלק מהחיים ובכך תתאפשר איכות חיים יותר טובה?