

אבן הסבלנות



- **עדות בקונטקסט של טראומה.**

- **הצורך לתת עדות.**

- **להיות עד.**

- **המשמעות העמוקה של תהליך העדות המוביל**

- **לשינוי.**

סבלנות

סבל

לב

לבנות



מתן עדות

הצורך לספר את הסיפור

הצורך
בהכרה

הצורך
בנראות

I am seen – I am

(Winnicott)

חוויה שאינה מקבלת הכרה באופן עקבי,

אינה נרשמת,

אין לה שם,

אין לה דרך להיות מקודדת בנפש.

תהליך מתן העדות – יצירת הנרטיב

■ הרובד הסיפורי - עובדתי
מנקודת המבט הסובייקטיבית של נותן העדות

■ הרובד הרגשי
המלווה את השתלשלות המאורעות

■ הרובד של מתן המשמעות לאירועים.

קידוד חוויה, בהשוואה לקידוד חוויה טראומטית.

בחוויה רגילה, מתקיים מכלול של תפיסה, תחושה, רגש, מחשבה והתנהגות, בתגובה לאירוע. מתקבלת חוויה קוהרנטית ניתנת לשליפה מהזיכרון.

בחוויה טראומטית המערכת הנפשית אינה יכולה לעמוד בעוצמות הכאב, האיום, הרגשות הקיצוניים והמשמעויות הבלתי נסבלות של האירוע.

קידוד האינפורמציה מקוטע, חסר הקשר ולא רציף.

הזיכרון הטרומטי חלקי ומקוטע, נטול הקשר וסימבוליזציה, כלומר, אינו ידוע.

"התמוטטות העדות" במצב טראומטי

החוויה הטראומטית אינה ניתנת לידיעה.
טראומה נפשית אינה מאפשרת לרשום אותה בעת התרחשותה.

אדם אינו יכול להיות עד לעצמו במהלך התרחשותו של אירוע
טראומטי.

החוויה הטראומטית נותרת פרגמנטרית, (תמונות, תחושות,
פרצי רגש, הבזקים) מפוצלת ומבודדת, באזורי תודעה שאינם
משתלבים עם אזור התודעה של החוויות הנגישות, היומיומיות.

(דורי לאוב)

האבן - העד

אם תפגוש אדם שבור
שב איתו
על סף השבר הארוך
אל תנסה לתקן
אל תרצה שום דבר
ביראה ואהבת הזולת
שב איתו
שלא יהיה שם לבד

(סמדר וינשטוק – צל עריות 2013)

היות עד

עמדת העד דורשת :

הקשבה לא שיפוטית, אמפתיה, נוכחות, מתן
הכרה, השתתפות, מציאת מילים לחוויות לא
מנוסחות.

הסכמה להיות מושפע על ידי האחר, כדי ליצור
מפגש.

(לוינאס)

מחשבות על סבלנות

■ סבל

■ סובלנות

■ סיבולת טובה

■ הקשבה פתוחה נטולת שיפוטיות

■ אמונה בתהליך

■ לב פתוח

ממד הזמן בסבלנות

- הזמן משמעותי ברובד הרגשי
- הזמן משמעותי ברובד הידיעה
- הזמן משמעותי ברובד המשמעות והפרשנות
- הזמן משמעותי בתהליך האבל והקבלה

מחשבות על התרסקות האבן

ההתרסקות מסמלת שינוי מצב והתמרה.

- חוויה של נראות וקיימות בהקשר של יחסים
- טרנספורמציה מזיכרון טראומטי לזיכרון נרטיבי
- מהווה קטועה להוויה רציפה.
- אי הידיעה הופכת לידיעה.



שינוי בחוויית העצמי

מעצמי לא רציף ופרגמנטרי לעצמי רציף ומגובש.

הבנה חדשה לגבי :

מי אני, מה קרה לי, איך זה השפיע עלי, למה הגבתי כפי שהגבתי ואיך אני בוחרת להגיב בהווה.

שינוי במתן המשמעויות האישיות לאירוע הטראומטי, לאחריות ואשמה, לחמלה וקבלה.

לבנות

תהליך מתן העדות **בורא חווית עצמי חדשה**
תהליך מתן העדות **בורא זיקה חדשה** בין מוסר
העדות למקבל העדות.

ביחד הם **בוראים מציאות חדשה**

ביחד הם **מחדשים את התנועה** מסגירות טראומטית
לפתיחות לעבר פוטנציאליות.

סופו של סיפור אבן הסבלנות בפתיחה ושחרור בזכות המפגש
המרפא המתקיים בנוכחות הזולת.
תזכורת לחשיבותה של הנוכחות שלנו בכינונו של האחר ולאחריות
העמוקה שלנו כלפיו.

