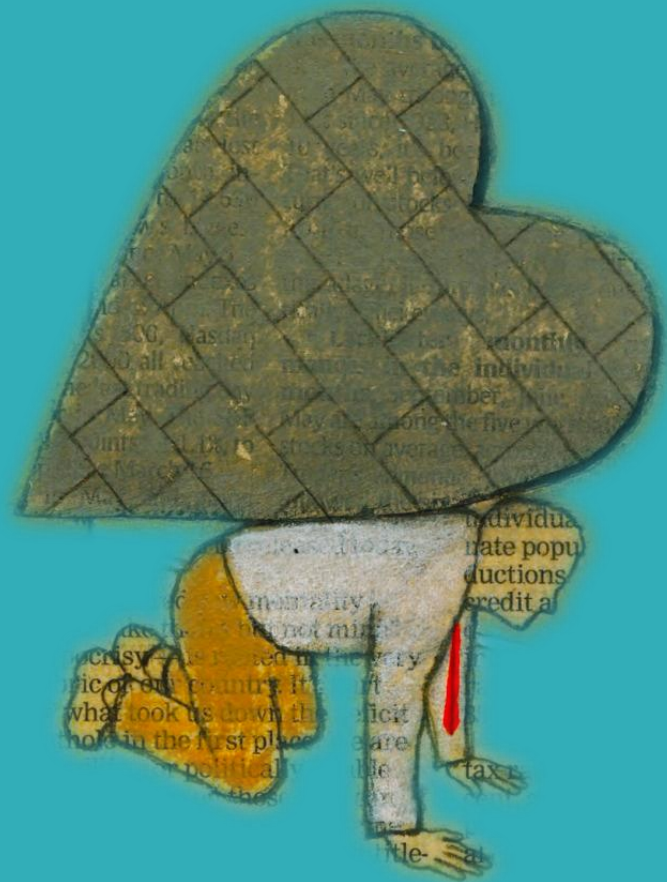


# כולנו רקמה אנושית אחת: על חמלה עצמית בטיפול באובדן- חלק א'



ד"ר אלינער פרדס, פסיכולוגית קלינית  
המרכז הבינתחומי הרצליה

ממעמקים. מפגש הוקרה. 14 מאי 2020

# ראשי פרקים

01 הבהרה מושגית

02 חמלה-עצמית (Self Compassion)

03 חמלה-עצמית בטיפול באובדן וטראומה



To  
Be  
Affected  
But  
Not  
Infected

# מהי חמלה? 01

com + pati - "להשתתף עם" + סבל

"מודעות לסבל של עצמי ושל אחרים"

עם רצון ומאמץ להקל על סבל זה" (Gilbert, 2009)

# 01 חמלה - שלושה כיווני זרימה

חמלה  
מעצמנו  
אל עצמנו

חמלה  
מצד אחרים  
כלפי עצמנו

חמלה  
כלפי אחרים

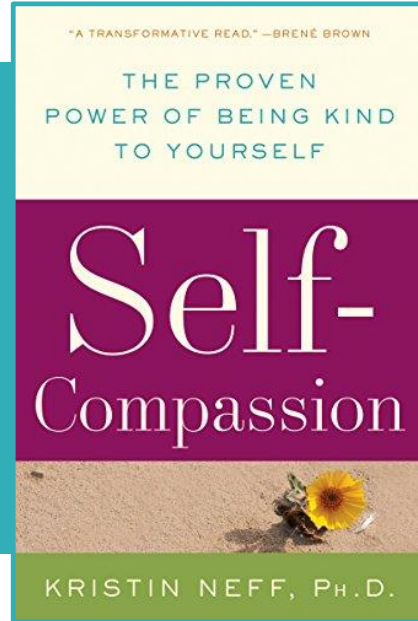
החמלה  
לא שלמה,  
אם אין בה  
חמלה כלפי  
עצמנו

# חמלה-עצמית: קריסטין נף

02



Kristen Neff



קשיבות

רשות להיות אנושי

נדיבות

# חמלה-עצמית ומרכיביה 02

Kindness

נדיבות ביחס לעצמו

קבלה לעומת ביקורתיות עצמית

Common Humanity

חיבור לאנושיות משותפת

מחברות לעומת בידוד

Mindfulness

קשיבות/ מודעות קשובה

שימת לב ב"כאן ועכשיו" לעומת התעלמות/הזדהות יתר

# 02 הפחד מחמלה והאומץ לחמלה

נחוץ אומץ כדי לזהות את החסמים להבנה חומלת, הפחד מפני הכאב שלנו ואת הדרכים בהן אנחנו מגנים על עצמנו

"מה שאנחנו דוחים שם בחוץ הוא מה שאנו דוחים בתוך עצמנו, ואת מה שאנו דוחים בתוך עצמנו, נדחה גם בחוץ"

צודרון

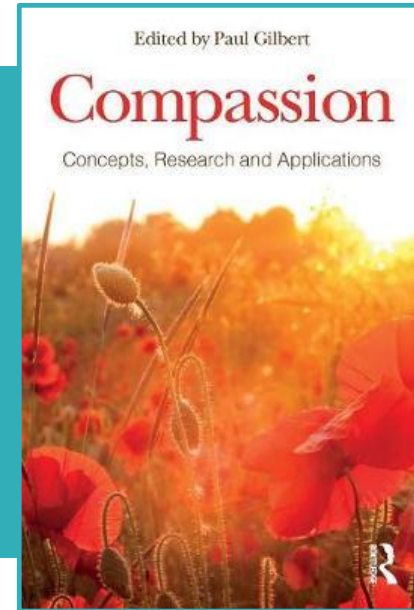
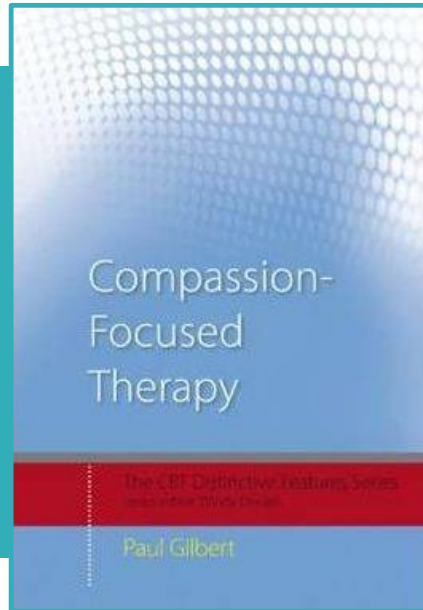
"כשאדם פוגש את כאבו של הזולת עם פחד – אלה רחמים, וכשהאהבה נוגעת בכאבו של הזולת אנחנו מדברים על חמלה.."

(ליון אצל פטריק בולן)

# חמלה בטיפול: פול גילברט 02



Paul Gilbert





חמלה בראי תיאורית  
התקשרות

בסיס בטוח < ויסות רגשי

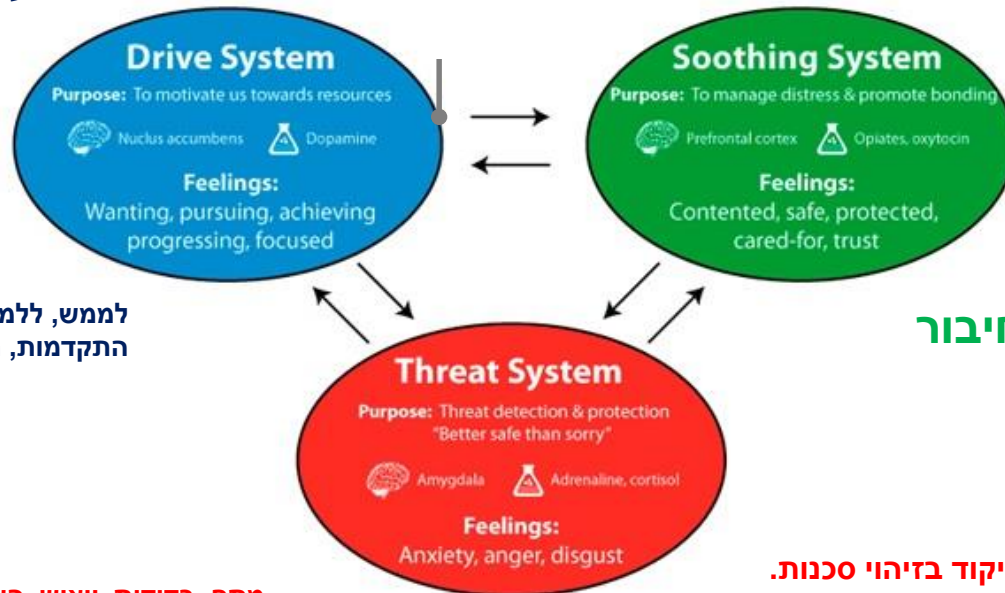
From cradle to grave

# איזונים - 3 מערכות של ויסות עצמי

02

מערכת הקשר והרגיעה

מערכת ההנעה וההישג



לממש, ללמוד, להשיג, להצליח.  
התקדמות, התמקדות-במטרה

אהבה, הנאה, חיבור  
ושייכות, שלוה

Paul Gilbert

מתח, בדידות, ייאוש, העדר הנאה, גועל, כעס,  
תוקפנות

מערכת האיום- מיקוד בזיהוי סכנות.

# הפחדים מחמלה 02



Gilbert et al, 2011

- פחד מחמלה כלפי אחרים
- פחד מחמלה מצד אחרים כלפינו
- פחד מחמלה לעצמנו

## על חמלה עצמית בטיפול באובדן ואובדן טראומטי - זרקור מן המחקר

Thieleman, K., Cacciatore, J., & Hill, P. W. (2014). Traumatic bereavement and mindfulness: A preliminary study of mental health outcomes using the ATTEND model. *Clinical Social Work Journal*, 42(3), 260–268.

Thompson, B. L., & Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress*, 21(6), 556–558

Zeller, M., Yuval, K., Nitzan-Assayag, Y., & Bernstein, A. (2015). Self-compassion in recovery following potentially traumatic stress: Longitudinal study of at-risk youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(4), 645–653.

חמלה-עצמית ממתנת את הנטיה לרומינציה ("מחשבות בלופים" /העלאת גירה) ולכן תורמת גם להפחתת מצוקה רגשית

Svendsen, J. L., Kvernenes, K. V., Wiker, A. S., & Dundas, I. (2016). Mechanisms of mindfulness: Rumination and self-compassion. *Nordic Psychology*.

# אובדנים בלתי נראים לעין - עידן הקורונה



ID 179683143 © Agsandrew | Dreamstime.com

## Invisible Losses:

Secondary Trauma, Survivor Guilt and Moving Through the COVID-19 Crisis

Michael W. Rabow, MD & David Bullard, PhD  
San Francisco, CA

Updated: April 29, 2020 3:45 pm

The world is suffering deep losses in the COVID-19 pandemic. Already, millions are infected, hundreds of thousands killed, a global economic disaster and all the suffering that accompanies it. And even if you yourself are not infected with this virus, even if you haven't lost your business or your job, even if no one in your family is sick or has died, we all are affected.

אתגר ההתמודדות עם אשמת הניצול

בין אם הנך בחזית או בעורף, החמלה ביחס לעצמך מאפשרת לך להיות זמין רגשית יותר לאחרים

מאפשר לנו לפנות מרחב פנימי ולהתחבר לעצמנו ולאחרים ממקום סובלני ועמוק יותר. כך אנו פוגשים ממקום אחר את חוסר האונים שלנו. מקבלים אחרת את האובדנים הבלתי נראים לעין.

נדיבות (ביחס לעצמנו) מאפשרת לנו לשהות באיזורים של הלא ידוע, במציאות שהיא לעיתים רווית סתירות, ולראות בצורה בהירה יותר את מה שעובר עלינו, להכיר בהשפעה שלנו על אחרים, ולחוות את החיבור לאנושות –

כולנו רקמה אנושית אחת.

# רגע של חמלה לעצמי



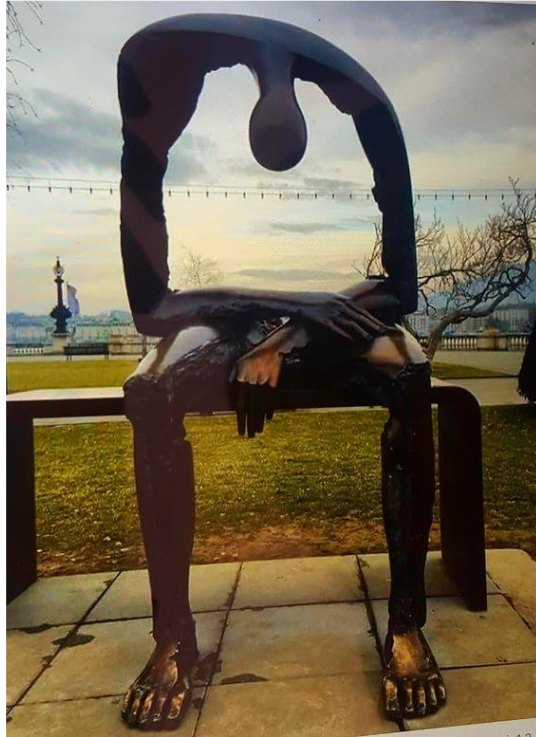
קשיבות

רשות להיות אנושי

נדיבות



# חמלה-עצמית כמשאב בטיפול 03



טיפול בחרדה / הפחתת Ruminaton

טיפול בדכאון/מניעת אובדנות

טיפול בהפרעות אכילה, בושא

טיפול בטרומה/אובדן