

לבדק
מאזן,
חובה
מול זכוי?



לעבד עם
נער, לתת
לו סכוי?

יום ראשון, ה' באדר תשפ"ו

קבלי מושג
מה את הולכת לעשות
בשנה הבאה

ערב חדשני בקונספט שלא הכרת.
← להמשיך בחדש, להרגיש סמינר

למסימות י"ב בתיכוני בית יעקב / חסדי (ללא לימודי המשך)

עתודה
לימודי תעודה ומקצוע



המשג
מרכז

הסמכה להוראה ולימודי מקצוע שע"י סמינר מרכז בית יעקב
musag@mby.co.il ♦ 02-6580738

בסימפטומים האופייניים לכל הארבע ובהשתקפות שלהם בכל התמודדות.

"אם נתייחס לרגישות קיצונית לביקורת, הרי שגם נרקיסיסט, גם אובססיבי, גם אדם שמתמודד עם פוסט טראומה וגם אדם שסובל מהפרעת אישיות גבולית יבטא אותה בעזרת פגיעות גבוהה מול כל הערה, התגוננות, קושי לשמוע פידבק שלילי והסבר שמבהיר למה דווקא הוא זה שצודק (כמו תמיד...). גם צורך חזק בשליטה יבוא לידי ביטוי בכל ארבע ההתמודדויות. כאשר כל ארבעת המתמודדים יתקשו להסתדר כשדברים לא יתנהלו לפי התכנון, ירגישו צורך לשלוט באנשים ובסביבה ויתקשו לשחרר אחריות. כל הארבעה ימצאו את עצמם נתונים בתוך עיסוק מחשבתי חזרתי, כאשר הם חושבים על אותו דבר שוב ושוב, מתקשים להרפות מן המחשבה ומנתחים סיטואציות במעגלים החוזרים על עצמם. אם שלושת הסימפטומים האלו לא מספיקים, אצל המתמודדים עם כל אחת מהארבע ההתמודדויות הנפש, נמצא דריכות תדירה, חוסר שקט, עייפות נפשית, קושי להירגע באמת, תגובות לא פרופורציונאליות ותחושה שאיש אינו מבין אותם".

מול עודף הסימפטומים המשותפים נשמע שאבחון נכון הוא כמעט בגדר נס...

"לא!", חני חד משמעית, "האבחנה בין סוגי ההתמודדויות אמורה להיעשות בהתבוננות על מנוע הנפש הפנימי שיוצר אותן, כיוון שעל אף שהתמודדות החיצונית כמעט וזהה, המנוע הפנימי שונה לגמרי".

אם הלכתן לאיבוד, אני איתכן, וחני מוכנה לעשות לנו קצת סדר. "כדי לערוך אבחנה מובדלת ולברר מהי ההתמודדות האמתית שעומדת בפני האדם שמולנו, השאלה העיקרית שאמורה להישאל היא מי סובל מהמצב הנתון?

בפוסט טראומה - הסובל העיקרי יהיה המתמודד בעצמו. הוא זה שיתמודד עם עייפות, דריכות גבוהה, מבוכה מתגובות, רצון לשקט. במקרה כזה האדם יגיע לטיפול בדרך כלל כיוון שהוא שואל "מה לא בסדר אצלי?" ורוצה לעזור לסבל של עצמו.

בנרקיסיזם - האדם לא סובל מההתנהגות שלו אלא מתמודד, לטענתו, עם האנשים סביבו. הם אלו שלא מספיק מבינים אותו, לא עושים את מה שהוא רוצה ולא מעריכים או מעריצים אותו. בדרך כלל כאשר נרקיסיסט מגיע לטיפול, זה רק בגלל שהכריחו אותו או שהוא רוצה להוכיח שהוא הצודק. המנוע שמביא אותו לטיפול אינו השאלה "מה לא בסדר אצלי?" אלא "איך אני מוכיח לכולם שאני צודק?".

כאשר מדברים על הפרעה אובססיבית (OCD) הסבל אינו נובע מהדריכות יומיומית, אלא מהמחשבות ומהטקסים עצמם. אדם עם (OCD) סובל ממחשבות חודרניות, חזרתיות, צורך כפייתי לבדוק, לסדר, לחזור ולוודא, והסיבה שלו לפנות לטיפול היא בדרך כלל עייפות נפשית מהמאבק הבלתי-פוסק במחשבות. אדם כזה יודע שההתנהגות שלו מוגזמת, הוא יודע שהיא לא הגיונית ומרגיש שהוא 'שבו' בתוך מערכת שגדולה ממנו. המנוע שמביא אותו