

## "דרך הסדקים" - התבוננות פסיכולוגית בספר

מאת: ד"ר אורית נחמיאס – חימוביץ', פסיכולוגית קלינית, מטפלת ומדריכת EMDR.

התמודדות עם משברים, טראומות וקשיים הינה נחלת האדם מאז ומתמיד. בעתות כאלו אנו חשים לעיתים כי אבדה הדרך, ומתקשים לזהות את האור בקצה המנהרה.

מאז השבעה באוקטובר, נראה כי כולנו זקוקים, אף יותר מבעבר, לחמלה ולנחמה, וכן להרחבת דרכי ההתמודדות, ולחיזוק התקווה והאמונה שעוד יבואו ימים טובים יותר. הספר "דרך הסדקים" מנסה לעשות זאת, דווקא בתקופה הזו.

חוסן נפשי הוא היכולת הפסיכולוגית המאפשרת לנו להתמודד באופן חיובי עם משברים, מצוקות ומצבי לחץ, אשר פוקדים אותנו במהלך החיים. בזמני קושי ומשבר, אנו עלולים לשכוח את המשאבים אשר אספנו במהלך חיינו, דבר הפוגע בתחושת הרווחה הנפשית ומצמצם את דרכי ההתמודדות שלנו.

השירים שנבחרו לספר הם מאגר של משאבים מחזקים. שיריה של מאיה מהווים תזכורת חשובה, שעשויה לתרום לחיזוק החוסן האישי שלנו בימים האלה. אל השירים מצורפות תמונות שהיא צילמה, המוסיפות רובד נוסף לטקסט, ובעצמן מציעות נחמה.

כפסיכולוגית, אני מאמינה מאוד בעוצמתם של שירים ותמונות, ואף עובדת איתם בעבודתי הטיפולית. הם מאפשרים לנו להשליך עליהם את עולמנו הפנימי, להרגיש מנעד רחב של רגשות, ולמצוא מילים ודימויים ויזואליים לתחושות שעד כה לא הצלחנו לבטא. כאשר פוגש אדם שיר שמדייק את תחושותיו, הוא חש מובן, ותחושת מובנות זו משרה שלווה וביטחון.

השירים שנבחרו לספר, מתייחסים לשלבים ולהיבטים השונים בהתמודדות עם קושי וכאב. מאיה שמה דגש על ההכרה החשובה בקושי הנפשי שחוה האדם, הלגיטימציה לשהות בו, ולחוש את כל מנעד הרגשות, כחלק מתהליך ההתמודדות.

בנוסף, מציידת מאיה את הקוראים, בכלים חשובים להתמודדות במצבי משבר, בין היתר:

- המלצה להסתייע באחרים, ולתווך לאחרים מה הצרכים שלנו בעת הזו.
- היזכרות במאגר המשאבים הקיימים, אשר ליקט האדם לחיקו במהלך הדרך.
- התבוננות על הטבע המרהיב, ועל היכולת לשרוד מהלומות קשות ולצמוח מחדש.
- קבלה עצמית.
- היאחזות בתקווה ובאמונה לעתיד טוב יותר.
- אמונה בעצמי ואומץ למצוא פתרונות יצירתיים בזמן משבר.
- שימוש בעבודת דמיון מחזקת וביצירת מקום בטוח.
- החזקה במשאלות ובחלומות וציפייה להגשמתם.

האפשרות לשהות ולהכיר בכאב ללא תחושות אשמה, לצד ההמלצות על דרכי התנהלות בזמן משבר, מעלות את הסיכוי ליציאה ממנו מחוזקים, ואף לתהליכי צמיחה מטראומה. כמעט כל שיר בספר מסתיים בתיאור הצמיחה וחוזקות האדם, אלמנט חשוב מאד בבניית חוסן נפשי ובתקווה לעתיד טוב יותר.

לא מפליא בעיניי ששירים אלו יצאו תחת ידיה של מאיה, כפסיכולוגית המלווה לאורך שנים ארוכות מטופלים רבים, וצועדת עימם בשדות הטראומה. בשירה נרקמים התהליכים המורכבים אך גם המופלאים, שיכול כל אדם לעבור כשהוא מאפשר לעצמו לצעוד במסע אמיץ, מטלטל אך גם מלא תקווה, מטראומה לצמיחה.

