

ויסות הדדי במשבר

'רגעי מפגש' בין ילדים טראומטיים ובעלי חיים משוקמים

גל חכים-אשר

גל חכים-אשר:

פסיכולוגית חינוכית מומחית, ראש התוכנית לטיפול רגשי בנוכחות בעלי-חיים, המכללה האקדמית אורנים; מנהלת-שותפה במכון אדם וחיה ופעילה למען זכויות בעלי-חיים.

בזמן משבר ובייחוד במצב של טראומה והישרדות מתמשכת, אנחנו מרגישים חוסר שליטה וחוסר אונים ומחפשים מקור לנחמה, לרגיעה ולהחזרת חווית השליטה. מפרוץ המלחמה, נפתחו יוזמות רבות בכדי לסייע לאנשים בעזרת בעלי-חיים והביקוש לטיפול בעזרת בעלי חיים הלך וגדל. עם זאת, מפגש שמשמש בבעלי-חיים עלול להחמיר את המצב, לשחזר טראומות, להעביר מסרים של היעדר שמירה ולפגוע קשות בבעלי-החיים עצמם.

האם נוכל לספק מקום לקולות מגוונים בעיצומם של איומים קיומיים? האם נוכל להימנע משימוש באחר כדי לשקם את הנפש האנושית? אני מוצאת את התקווה בגישה ההדדית. בגישה זו אנו שואפות ליצור מרחבים טיפוליים אשר שומרים על כל הצדדים ומקדמים את הרווחה הפיזית והנפשית של כל הצדדים המעורבים במפגש, דרך ויסות הדדי והכרה. כדי ליצור מרחבים טיפוליים הדדיים הלכה למעשה, נדרשת מאתנו הכרה ולמידה לא רק של הטראומה האנושית, אלא גם של הטראומה החייתית.

הטראומה האנושית והטראומה החייתית חולקות קווי דמיון רבים: התגובות הנפשיות והגופניות, הביטויים ההתנהגותיים וגם התקווה והשיקום. בהרצאה נלמד כיצד ניתן לזהות טראומה חייתית, ונכיר מקרוב את הטריגרים לטראומה אצל בעלי חיים ובני-אדם כאחד. מכיוון שבעלי חיים לא אנושיים חווים טראומה, מצוקה, פחד, געגוע ושמחה בדומה לבני אדם, השימוש בהם לכל מטרה חיצונית הוא לא אתי באופן יסודי. עם זאת, דמיון זה יכול להוות פתח להבנה פסיכודינמית של המנגנונים העומדים בבסיס הטראומה אצל אנשים ובעלי-חיים אחרים ולקדם בניית מודל עבודה טיפולי שבו שני הצדדים יוכלו לצאת נשכרים.

בהרצאה אתאר את האופן בו אני בחרתי לטפל מאז טבח ה-7 באוקטובר, אציג תיאור מקרה טיפולי המדגים ויסות הדדי בין ילד טראומטי וכלבה ריאקטיבית ואדגים כיצד ניתן ליצור 'רגעי מפגש' המאפשרים יצירת שפה משותפת להתמודדות עם טראומה ובניית חוסן. את העקרונות המנחים של הגישה ההדדית, ניתן ליישם בטיפול פרטני ובטיפולים קבוצתיים המתמקדים בטיפול בטראומה ובבניית חוסן. בהרצאה אציג גם את תוכנית 'חוסן עם בעלי-חיים' שנבנתה על-ידי מכון אדם וחיה וניתנת לשימוש חופשי.