

לגור עם הכאב

החיים לצד נפגעי פוסט-טראומה

50 רעיונות להתמודדות

תיאודור פ. אהשבורן

21

היכולת להתמודד עם רגשות קשים יכולה להיות אתגר משמעותי עבור אדם שסובל מפוסט-טראומה, במיוחד כשמדובר ברגשות עזים או מציפים. המילים, לעיתים, עשויות להרגיש כבלתי מספיקות או אפילו ככבדות מדי כשמנסים לתאר רגשות כאלה. במצבים כאלו, שימוש בשפה מיוחדת או ב"צללים" לשיתוף רגשות, יכול להוות גשר בין הצורך לבטא לבין הקושי שבעשיית זאת בצורה ישירה. "שפת צללים" היא שיטה שבה ממציאים מילים או ביטויים חדשים, שלכאורה נראים חסרי משמעות, אך הם נותנים אפשרות לאדם לבטא תחושות באופן פחות מאיים.

ההמצאה של מילים או ביטויים שמייצגים רגשות מסוימים יכולה להפוך את השיח הרגשי לפחות ישיר, אך לא פחות משמעותי. לדוגמה, אם אדם מרגיש חרדה עזה, הוא יכול להמציא מילה כמו "סערה קטנה" כדי לתאר את התחושה הזו. המילה או

הביטוי הופכים לכינוי אישי, שמסייע לו להפריד את הרגש מהמחשבה הקיומית הכבדה שבאה איתו. כך, הרגש לא מאיים על האדם בצורה ישירה, אלא מקבל את הצורה המוחשית והפחות מכבידה של מונח ייחודי. שיטה כזו מאפשרת לשוחח על רגשות עזים או על מצבים קשים מבלי להרגיש מוצפים, ויכולה לשמש כדרך לפרוק ולשתף את מה שקשה לבטא.

היתרון של שפה כזו טמון בכך שהיא לא רק מקילה על שיתוף רגשות, אלא גם מאפשרת לאדם לשלוט במילים שבהן הוא משתמש. כאשר יש לו את הכוח להמציא ולהשתמש במילים כאלו, הוא מקבל את היכולת להתמודד עם רגשותיו בצורה שהוא יכול לשלוט בה. זוהי דרך מעודדת להכיר ולהבין את הרגשות מבלי להרגיש שהן שוטפות אותו, מבלי להרגיש שהן לוקחות ממנו את המקום שלו בעולם. השימוש בשפת צללים הוא דרך להרחיב את יכולת הביטוי הרגשי, והוא עשוי להקל על הלחץ ולהפוך את ההתמודדות עם רגשות קשים למשהו פחות מסוכן ופחות מעיק.

לקבלת פרטים נוספים על כל הספרים ולהורדת טפסים וכלי עבודה חינמיים,
אתם מוזמנים לבקר באתר ההוצאה:

www.ilaniko.com

