

"מרחב של שלוה"

קבוצה לנשים בגיל השלישי בעזרת שיטות גוף-נפש

איריס קליינמן העצני, פסיכולוגית קלינית

התקציר שייך לנושא- "איכות חיים, קידום בריאות, פנאי והתנדבות"

קבוצות גוף-נפש מיועדות לנשים בגיל השלישי. חברות הקבוצה מצויות בשלב הבגרות המאוחרת, בין ראשית שנות השישים ועד מחצית שנות השמונים. הקבוצות פעולות במתכונת של ששה עד תריסר מפגשים.

ההנחיה במפגשים נעשית על פי שיטת מרכז CMBM, שפיתח מודל עבודה קבוצתית להתמודדות עם מצבי חרדה, טראומה ומתח. יעילות השיטה הוכחה מחקרית.

העבודה הקבוצתית נעשית על פי מודל מובנה הכולל הרפיה בראשית ובסיום המפגש. במהלך כל מפגש חברות הקבוצה לומדות מיומנות חדשה, כגון נשימות ודמיון מודרך. הן אף נעזרות במיומנות של דרכי ביטוי יצירתיות, כגון - ציור וכתביה חופשית. השיטות הללו מאפשרות להביע רגשות, להירגע ולעבור תהליך של התבוננות פנימה, התחזקות וריפוי.

לימוד השיטות ותרגולן נערך בקבוצה אך המשתתפות מודרכות לתרגל את השיטות בין המפגשים.

המיומנויות הללו מאפשרות לטפל בכאב גופני ונפשי, מאפשרות מציאת מרחב פנימי של שלוה. מעודדות תהליך של התבוננות, התחזקות והגברת המודעות לחשיבות הטיפול בעצמי (self care). מחקרים רבים מקשרים בין בריאות נפשית וגופנית ובין תרגול פעילויות הירגעות נוסח אלו הנלמדות בקבוצות. השיטות הללו משפרות את התפקוד הקוגניטיבי, מחזקות את המערכת החיסונית, משפרות את איכות השינה ועוד.

המשתתפות מתמודדות בשלב חיים זה עם משימות הקשורות לאובדני ואתגרי הגיל המבוגר. אובדנים כגון אלמנות, אובדן צאצא, בדידות, פרישה, אובדן בריאות. אתגרים כמו מעבר לדירה מוגן והורות מאוחרת. קבוצות גוף-נפש הופכות למקום של הקשבה פנימה ותמיכה הדדית. מקום בו ניתן להסיר מסכות ולהביע רגשות, להבין ולתמוך באחיותיהן לגיל ולכאב, אשר מתמודדות עם מעברים ואובדנים זהים.

אחת המשתתפות אומרת:

"הקטע של הרפיה מבורך. יש לי את הזמן לעצמי בהרפיה. אני עושה כל הזמן בשביל כולם. אין לי זמן לשים לב איך אני נושמת בכלל. פה בקבוצה למדנו לנשום. פה אנחנו במרכז."

כך המשתתפות לומדות להרפות, להבין ולהתבונן בעצמן ובבנות גילן. חברות הקבוצה נעזרות בכוחותיהן הפנימיים וזו בזו, על מנת להתמודד עם אתגרי ואובדני גיל הזיקנה הניצבים בפניהן.