

# מר גיש יום מאד

תסמונת  
HSP

"יש לי עיניים בגב", אומרת המורה צילה ב-א'2. "אני יכולה לראות כל מה שהילדות עושות, גם כשאני מסתובבת ללוח". כל הילדות צוחקות, מבינות את הבדיחה. לאהלה מתחילה לבכות. היא נבהלת, מחפשת את העיניים המסתתרות ונלחצת • הגנת יוכבד מספרת על יוסף הצדיק שהושלך אל הבור, חוי בדיוק הגיעה בחולצה מפוספסת, מתחילה לרעוד בכל הגוף ולתהות אולי ישליכו גם אותה אל העקרבים והנחשים? • משהו מתפסס פה • אמהות וילדות רגישות מאד, מספרות סודות, פחדים ורגשות שאיש כמעט אינו יודע, אינו מרגיש, אינו שם אל לבו



"הייתי ילדה כזו", אומרת חני, "בערב בוכה, בבוקר אמיצה. פחדתי מכל דבר שזו, לקחתי ללב וחשתי על בשרי כל מכה של מישהי אחרת כאילו היא מכה שקיבלתי אני. חייתי את העולם בכל החושים, בתוספת חוש שישי ושביעי. הייתי מוצפת מאד, אבל הסתרתי הכל, חששתי שילעגו לי בחברה. היתה לנו בכיתה ילדה שבכתה מכל דבר, לא רציתי להיות כמותה. כדי לכסות על הרגישות, גידלתי לעצמי 'קוצים' שיגנו עלי, בדיוק כמו סברס. אני רכה-רכה ומתוקה מבפנים, אבל קוצנית מעט כלפי חוץ, מרחיקה ממני חברות שעלולות לפגוע בי. אני חושבת שיש עוד כמוני - מי שרגיש מאד, ומנסה לעיתים להסוות את הפגיעות שלו על ידי קוצים".

"אני עדיין כזו, מגיל אפס ועד ארבעים, ועוד היד נטויה", משתפת חוה. "כאדם רגיש עד לכאב אני יכולה לומר לך, שהרגישות הזו מביאה לכך שהאינטואיציות שלי לגבי אנשים מתבררות פעם אחר פעם כנכונות. זה מדהים! אני פוגשת בן אדם פעם ראשונה, ומרגישה מיד אם הוא טוב לי או רע לי.

"אבל אליה וקוץ בה: אני יודעת שאנשים הולכים לידי על שברי ביצים בגלל הרגישות, ואני שונאת את העובדה הזו. אני מבינה שמתכוונים לטובתי ושחוששים לפגוע בי, אבל אני משחררת ומשתדלת להרגע. אשמח שגם הסביבה תאפשר לי לחיות את החיים כמו שהם, ללא חשבונות. גם כך הכל כבד ומורכב אצלי".

"אני לא חושבת שלהיות רגישה זה קשה, אבל ברור שאלו חיים אחרים", אומרת פייגי. "לדוגמה, אני לא מסוגלת לספר למישהי, שאני יודעת שהפרוטה אינה מצויה בכיסה, על כל מיני דברים שקניתי לבכורה שלי שנולדה זה עתה, או לספר על כמה שההורים שלי פינקו אותי - למישהי יתומה. כשאני יודעת ששכנה



שמתמודדת כלכלית עומדת מולי, אני משתפת אותה בכל הדברים שהחלטתי לחסוך ולוותר ולא ב'מותרות' שיש לי. אני לא משתפת אף אחת במתנות היקרות שקיבלתי מבני משפחה בחו"ל, אף שאני יודעת שיש נשים שלא רואות בכך בעיה. פשוט, אני אישית חושבת שלא רגיש לשותף בעובדות האלו, בעיני מדובר בטאקט בסיסי אצל כל אשה, ההגזמה מבחינתי מגיעה בעובדה שאני לא ישנה בלילה, כי לי יש הרבה מתנות ויכולות כספיות ולחברה הטובה שלי אין.

"המחשבות על כך מטרידות אותי וגורמות לי להרגיש שאני חיה על חשבונה, ונראה לי שכאן עובר קו הגבול, והרגישות מפריעה לי לחיים. אני מוצאת את הסיפור הזה חוזר על עצמו. גם כשהמתנתי לקבל משרה מסוימת, וכולם ידעו על ההמתנה והקושי, נכנסה מישהי לחדר ובלי הרבה רגישות סיפרה בקולי קולות ובגאווה על המשרה הרמה שתקבל בקרוב. אני זוכרת שחשבתי לעצמי: כמה טוב שאני לא 'קוטריט' ומעזיזים לדבר לידי; מצד שני, הרגשתי שיש בכך טעם לפגם, להתפאר בקול על משהו שיש לך ולאחרים אין.

"אני לעולם לא אגרום כך צער למישהו אחר, בלי נדר, בעיני מדובר בחוסר טאקט ברמה קשה, היום אני יודעת לסנן, ואני פחות אפגע אם יקרה לי דבר כזה, אבל אני חשה את אי הרגישות ממרחקים".

שרה: "בתי בת השלוש ילדה רגישה מאוד. כל סיפור שאני מספרת לה, נוגע ללבה. הנה אנקדוטה חמודה מאתמול בערב: היא ביקשה ממני לספר לה את הסיפור על 'דובי לא' במהלך הרחצה. כשהגעתי לספר לה שדובי נשאר לבד והתחיל לבכות - והפנים שלה מתכרכמות כמובן בהתאם לסיפור - היא פתאום מתפרצת לתוך דברי במהירות: 'ואז באה בחורה אחת ולימדה אותו להגיד כן, ולקחה אותו הביתה ומאז קראו לו דובי כן כן'.

"היה כל כך שקוף שקשה לילדה להכיל את הצער של הדובי, עד שהיא מוכרחה מהר להגיע אל הסוף הטוב, ואם הוא לא מגיע - היא תביא אותו בעצמה.

"שאלתי אותה: 'שיינדי, קשה לך לשמוע שהדובי עצוב ובוכה? את רוצה קודם כל לשמוע את הסוף הטוב?' היא הנהנה בהסכמה, ואז הוספתי: 'אבל לפני שהיה טוב, הדובי כן בכה... והמשכתי קצת את החלק הפחות נעים של הסיפור, והיא הקשיבה לי נינוחה. כן, היו לה דמעות בעיניים כשסיפרתי שהוא בוכה ועונה לכל מי שרוצה לעזור לו: 'לא לא' - אך היא שמחה כשהגענו לפי הסדר אל הסוף, ואז היא נשמה לרווחה".

"הילדה שלי לא היתה מסוגלת לקרוא ספרי מתח, מתארת יעל. "קשה לה מאוד לשאת טעניות ומתח בין אנשים, ברמה כזו, שכשאנחנו בתור ויש בחנות לקוח המתמקח על המחיר, היא לא תהיה שם, היא נמלטת על

נפשה. אף שהיא כבר כמעט נערה, הרגישות שלה נותרה בעוצמה. אני זוכרת שכשהיתה קטנה, היא פחדה מכל סיפור קטן ששמעה בדיסקים. בדיוק כמוני, למעשה. התפוח לא נפל רחוק מהעץ, אני פחדתי מהטייפ ומהקלטות מאד. כשהגיע תפקידו של הילד הרע בסיפור, שמתי ידיים על האוזניים וחיכיתי לעדכון מהאחים - שנהנו מכל רגע, אגב - שהחלק הלא טוב בסיפור עבר".

"אל תזכיר לי פחדים של ילדים!" אומרת לאה. "מינדי שלי כיום כבר בת שמונה, ואני עדיין זוכרת את חנוכה ההוא, לפני חמש שנים, שבו סיפרו בפרשת השבוע על יוסף שהושלך אל הבור. הגננת היתה דרמטית כל כך, והבת שלי? איתרע מזלה מכל הילדות שבגן, ודווקא הרגישה שלי לבשה חולצה מפוספסת באותו יום. הדרמה עלתה רמה להמחשה, כשהגננת הדגימה על מינדי שלי ואמרה: 'הנה תראו: בגד כזה של פסים לבש יוסף הצדיק כשהשליכו אותו אל הבור, ואחי יוסף הראו לאבא יעקב את כתונת הפסים כשעליה דם...!'

"הילדה שלי, שהפכה בדמיונה ליוסף, חזרה הביתה רוטטת מבכי ודרשה באופן נחרץ: 'אמא דחוף! להחליף עכשיו את החולצה, עכשיו' היא לא סיפרה לי מה קרה, ראיתי שהיא נסערת מאד ולא ידעתי מדוע. הרבה זמן לקח לי לדובב אותה, ועוד פרק זמן להתאושש בעצמי מהסיפור ששמעתי.

"החולצה הזו לא נלבשה יותר. מינדי לא היה מסוגלת להתקרב אליה. התייעצנו עם גננת ותיקה ומנחת הורים שאמרה לי: 'אני שמחה לב לילדים האלה, שכשמספרים מדרשים הם מדמיינים אותם מתרחשים לנגד עיניהם. הם ילדים חכמים מאד, הדמיון וכל החושים עובדים אצלם שעות נוספות... אני אישית, כגננת, שאלתי רב. הרב הורה לי שעלי להתאים את פרשת השבוע לילדים. כשאני רואה ילד כזה, ולפעמים הוא נראה כמו אריה, הכי חזק בגן, אבל בפנים הוא כמו חמאה רכה, אני פשוט ממננת - לשון מינון - את התיאורים. במקום לפרט הרבה, אני מספרת מה שבעיקר מוכרחים לדעת. התורה ניתנה כדי לחיות בה. אני לא רוצה שילד אחד ילך בעולם עם קושי רגשי בגלל סיפורי התורה".

"כשאת שוטפת פנים, תסגרי את הברז, אל תגמרי את כל המים בכינרת... מאז ששמעתי את המשפט הזה כילדה צעירה, משתפת חדוה, "אני סוגרת את הברז בלי מחשבה אפילו, אני שמחה על החסכון, אבל מרגישה שנכנסתי קצת ללחץ לא מידתי. דמיינתי שבאמת ובתמים המים נגמרים בברזים, לכל תושבי ארץ ישראל, והכנרת מתייבשת בגללי. לילדים שלי אני משתדלת לומר משפטים שלא יכניסו אותם לדמיונות מלחיצים".

"לנסות לא להלחץ - לא באמת יעזור, מאכזבת נחמיה. "מי שרגיש, ימצא תמיד ממה להתרגש. גם בעולם אוטופי





חביבה (בדוי, כמובן), סופרת במקצועה ואשה רגישה, מספרת: "היה מקרה שכאבתי מאד בגלל סיטואציה מסוימת. בשל הרגישות הגבוהה שלי חשבתי: בשביל מה צריך את הרגישות הזו? היא סתם מרבה כאב וסערת רגשות.

"ההורים שלי אמרו לי בחכמה: בלי הרגישות, היית עושה בדיוק אותו דבר כמו שעשו לך - לאחרים. יתכן שאת היית חסרת רגישות. מה את מעדיפה? באיזה צד היית בוחרת להיות?

"בהמשך, כשהתחלתי לעסוק בכתיבה, הבנתי שלולא הרגישות הייחודית הזו, לא היתה בי יכולת לכתוב, לתאר מנעד רגשות, חוויות. נראה לי, שהרגישות היא חלק מ'כלי העבודה' של הסופרות, לטוב ולמוטב.

"ואכן רבים מהילדים והילדות הרגשיים, כשגדלים ובוחרים את תחום עיסוקם, רובם יפנו לתחום הומאני שדורש כישורים רגשיים: טיפול, ייעוץ, איור, כתיבה ועוד".

פייגי: "מבחינתי, הרגישות היא תכונה מחייבת. אני צריכה להיות הרבה יותר ערנית לאנשים סביבי, לרגשותיהם, לנסות להבין מה עובר עליהם, ובהתאם לכך לתקשר עמם.

"מבחינתי זו מתנה שקיבלתי ופיתחתי בזכות מתנת ההמתנה בסבלנות, ש'פתחה' לי את הראש והעמיקה בי תובנות. אני יודעת מה הייתי עושה בלי הרגישות, ואף שלפעמים היא תוקעת ומתסכלת ומעציבה, ולעיתים אני לא יודעת מה לעשות אתה - לא הייתי מוותרת עליה בעד שום הון שבעולם. במשרה החדשה שאליה התקבלתי, היא עוזרת לי מאד, בכל רגע. המסקנה שלי: צריך ללמוד לחיות עם הרגישות בשלום! וכשמשלימים אתה, הכל נעשה טוב ושלם יותר".

גב' קניג: "פייגי צודקת. לפני הכל, חשוב לזכור שלהיות רגישה זו מעלה. את שומעת אחרת, רואה ומרגישה חזק כל כך. כשאת מדברת עם מישהי אחרת, יש לך את היכולת להרגיש עד דק את מצב הרוח שלה. כאילו היא שקופה לפניך.

"בתי, בעלת רגישות יתר, שאלה אותי פעם כשחזרנו מחתונה: 'אמא, למה דודה חוה כל כך עצובה?' זו מתנת הרגישות, לא כל ילד יבחן דודה בת 60 ויבחין במצב רוחה".

#### אז מה עושים?

"מתאימים לכל אחד מה שטוב לו, לכן חשוב גם להתאים את הפעילות למושא הפעילות:

"לפעמים הורים לוקחים את הילד ללונה פארק רועש או מתחם ג'ימבורי ענק, במטרה לגרום לו הנאה. חשוב לשים לב להתנהגות הילד. יתכן שהדבר יסב לו סבל במקום הנאה.

"גם נערה שאינה אוהבת לצאת עם קבוצת חברות גדולה - אין צורך להכריח אותה. היא יודעת מה טוב לה. אם היא נהנית יותר משיחה שקטה ואישית עם חברה אחת - ורוב הרגישות כך - שתיהנה בדרכה.

"צריך להבין, שכשאשה בעלת רגישות יתר הולכת לחתונה,

הוא יבהל מהציפורים, מהחתולים, מהצל של עצמו".

שרי מחדדת: "הזכרת לי את הפחד מהצל. בילדותי הצעירה פחדתי שמישהו עוקב אחרי, לא העזתי לשתף אף אחד בפחד הזה, ממש פחדתי מהצל של עצמי, כמו שאומר הביטוי, עד שהבנתי שהצל ואני הם אחד. באמת שום דבר לא יעזור? גם הילדים שלי יפחדו בדיוק כמוני? כמה אני מרחמת עליהם!"

#### פרופורציות לרגישות

גב' רותי קניג, מטפלת רגשית, מייצגת: בואו נשים את הפחד במרכז ונטפל בו. עם ילדים שפחדים מצל אפשר לשחק משחקי צלליות ולהפוך את הצל - מְדַבֵּר לא מוכר ומבהיל, לדבר מסקרן שניתן לשחק אתו, אפשר ללמד על ההבדלים בצל לפי זמני היום. בכלל, הומור ומשחק הם כלים שאפשר באמצעותם לשקף לילד את הפחד והמצב, גם משחקי הפרזה והגזמה יכולים להצחיק ילד מפוחד עד דמעות, ולהחזיר את הדברים לפרופורציות המתאימות.

"למשל: נאמר לילדה שפחדת לבזבז את המים, בטון מבודח ומוגזם ועם קריצות, כך שיהיה ברור שלא מתכוונים ברצינות: 'בטח, עוד שניה, הנה הרגע ממש עכשיו, נגמרים כל המים בברזים של כל האנשים בעולם! והכל בגלל ילדה אחת ששכחה לסגור את הברז כשצחצה שיניים, והם יבואו כל האנשים, וינקשו פה על הדלת ויצעקו עלינו, איזה פחד!' בצורה חביבה כזו של הגזמה, יש יותר סיכוי שהילדה תבין גם את ההבדל בין הפרזה בביטויים מקובלים - למציאות.

"בבית שלי עם ילדי, כדי לשחרר פחדים ורגשות אני לוקחת בריסטולים וצבעי פנדה בכל הגוונים ואנחנו פשוט יושבים לצויר, מה שעולה באותו הרגע, מעבירים הכל על הדף. זו 'ונטילציה' - אוורור - מעולה של רגשות. יש תאוריה שסוברת שעצם הפעולה הזו דומה לפעולת שחרור על ידי בכי או שיחה.

"רק חשוב מאד לזכור לא לתת שום ציון על הציוורים, לא טוב ולא רע, לא יפה ולא מכוער, פשוט מציירים מה שרוצים וזורקים, או שומרים, הכל לפי העדפת ובחירת הילדים".

#### ומה עושים עם ילד בגיל בוגר יותר עם בקרה עצמית, כשלא מצליחים לשחרר רגשות בצביעה?

"יש עוד דרך מצוינת שעובדת בעיקר עם נערות: משחקים כמין משחק הכסאות: המטרה היא להעלות את הקולות הפנימיים ולשיים אותם, להושיב כל קול בכסא אחר ולתת לו לדבר. למשל: שבי החברותית, מה היא רוצה לומר? דברי אותה, הראי לנו איך היא נראית.

"אחר כך לעבור לכסא אחר ולהציג את שבי הדחוויה - מה שבי מספרת לנו?

"כך אפשר ליצור שיח עם הדמויות, ליצור שלום בין בליל הרגשות בלב הנערה, ולשחרר את הרגשות".

#### מתנת הרגישות





החינוך, כי לפעמים למשל המורה בכיתה או המלמד בת"ת, רק מרימים קול מתוך התלהבות או דרמטיות, והילד שלי נגמר מזה. נגמר! החוויה הרגשית שלו כל כך דקה ועדינה, שהוא לא שורד את הקול הרם. בדיוק כמו הרגשים פיזית לתוויות בחולצה או לסוג בד מסוים - שעליהם כתבתם כאן ב'קראט' לפני חודשים אחדים, בתחילת סדרת הכתבות 'מרגישים מאד' - הוא מבחינתו לא מסוגל לשאת מתח, צעקות, לחץ ומתח. ושוב, חשוב לי להדגיש שמדובר גם בצעקות שאינן מכוונות אליו, ואפילו צעקות שבאות מתוך התלהבות.

"המעניין הוא, שלא מדובר בילד שהוא בובת חרסית שברירית. הוא ילד עוצמתי עם יכולות של מנהיגות, ויודע להרים קול בעצמו ולהחזיר לאחרים שפוגעים בו, אבל את ההתפרקויות בבית אני רואה גם רואה.

"במשך שנים, באופן אינסטינקטיבי לא גערתי בו בקול, גם כשלאאורה 'הגיע לו'. כן נזפתי, אבל בלי הרמת קול. כי הרגשתי שצעקה היא פשוט כמו להכנס בו ברכב, חלילה. תאונה ודאית לנפש. "אני מתפללת עליו את התפילות הכי לוחטות שלי, כך שאני בטוחה שייצאו ממנו דברים טובים בהמשך בעזרת ה', ומה עוד מעודד אותי ברגישות שלו? שהוא ילד שאפשר לתקשר אתו בלי מילים. הוא רגיש בצורה מדהימה, קולט את המצב הרגשי של השני בלי שיגיד מילה.

"אז מצד אחד, בזמנים לחוצים הוא הראשון שמתגייס לעזרה, אבל אני תמיד בשאלה האם הוא מתגייס מטוב לבו או שפשוט כי הוא משתוקק שירגע כבר הלחץ סביב.

"הוא ילד חם מאוד, לבבי ואיכפתי. היחס שלו לקטנים ממנו הוא פשוט מדהים! אני חושבת על המשפחה שהוא יקים בעזרת ה', הוא יהיה האבא הכי טוב, אולי הוא יהיה 'מלמד' כמו זה שלא היה לו, ויהיה רועה צאן קדשים, כמו משה רבינו שהתייחס בסבלנות ובמסירות אל הצאן..."

גב' גיטי גורמן, פסיכותרפסיטית, מאבחנת ומנחת הורים: "רגישות יתר היא מתנה גדולה מאד. מצד שני, היא יכולה להיות מלכודת, השאלה איך מנתבים אותה. את האופי אי אפשר לשנות אלא רק לבדוק איך אפשר לעשות אתו דברים טובים ולבחור בטוב. "צריך איוון בין לשמור על עצמך - לבין לעשות משהו טוב עם המתנה הזו שקוראים לה רגישות.

"אני מכירה מישהי, ששמעה שמחפשים משפחה לילד שהוריו אינם יכולים לגדלו. היא היתה חסרת מנוחה מהטרגדיה, ומה היא עשתה? אימצה את הילד בעצמה! בתחילה, בכל פעם שהיא ראתה אותו היא לא יכלה לעצור את הדמעות, היא פעלה למען הילד ולא חשבה על הקושי הרגשי שלה. עם הזמן היא יצאה מתוך ה'מה אני מרגישה' - ועברה ל: 'מה אני צריכה לעשות'. כך נכון לפעולה!

למשל, היא חווה בעוצמה כל רגש של כל אחת מהנשים שלצידה. הדבר דורש ממנה מאמץ גדול מאד, מה שעשוי לגרום לה להמנע ממפגשים גדולים או צורך לצאת קצת באמצע החתונה לנשום אוויר. "במקרים מסוימים, כשהילדים צעירים ואינם מווסתים רגשית, מקובל לחשוב על טיפול של ריפוי בעיסוק או טיפולים רגשיים שונים אחרים. מנסינו, ברוב המקרים מספיקה המודעות של ההורים לרגישות, ואם מדובר בהורים חכמים, חמים ומכילים - תהיה יעילות גדולה מאד בעזרה ובתיווך שלהם את הקושי לילד. "חשוב לזכור שאין כאן בעיה. יש מתנה, קוראים לה רגישות. רגישות היא בעיקר מעלה. לא אחת קורה שמגיעה אלי נערת סמינר לייעוץ, ההורים המודאגים לא מבינים מה הסיבה שהיא כל כך רוצה לגשת לייעוץ וגם בסמינר לא נרשמות בעיות כאלו או אחרות, אך הנערה מתעקשת שהיא רוצה ייעוץ.

"משיחה לשיחה מתבהרת הנקודה: הנערה החביבה הזו סובלת מרגישות יתר, לא מודעת אליה בכלל, וצוברת תסכולים כמו: למה אני שונה/מוזרה? למה אני לא נהנית בהפסקות עם החברות? למה אני נפגעת מכל דבר ולא מצליחה להירגע? מה הסיבה שאני חייבת להכנס לחדר שלי לזמן מה מיד כשאני חוזרת מהסמינר? "חשוב מאד לדבר על הדברים, ישנה הקלה מידית ומשמעותית מעצם השיח בנושא הרגישות. הנערה לומדת לעצור לרגע ולשאול את עצמה: 'מה אני מרגישה עכשיו? מה יעשה לי טוב? זה בסדר שנפגעת, זה אומר שאני רגישה מאד, זה נורמלי!' חשוב ללמד אותה להרגיע את עצמה. לאפשר לעצמה את המרחב והמקום שהיא זקוקה להם.

"בסדנאות של כתיבה תרפויטית שאני מעבירה, נשים עם רגישות יתר מוצאות שלהכנס לחדר ולכתוב את רגשותיהן באופן חופשי, בכתיבת רצף, ללא מחיקות - כבר גורם להן באופן טבעי להירגע. הן הוציאו את הרגש אל הדף, וזה מדהים שהצליחו להגיע בעצמן לרוגע, למרות ששום דבר במציאות החיצונית לא באמת נפתר.

**"חשוב לדעת - אנשים עם רגישות יתר זקוקים להמון זמן ומרחב לרגשות שלהם. חשוב שיידעו לתת זאת לעצמם".**

## אקלים אחר

רבקי, אמא לילד רגיש, מעלה את הדילמה שבה היא מצויה: "יש אנשים שפשוט נמעכים רגשית תחת לחץ, מתח או צעקות. גם כאלו שלא נוגעות ישירות אליהם. יש אנשים שהנפש שלהם מתקשה לשרוד באקלים לחוץ.

"יש לי ילד כזה, בן 9. הוא טופל רגשית במשך שנה שלמה. ראינו שיפור בוויסות הרגשי, אבל אין לרגישות באמת פתרון. היא תלווה אותו כל חייו.

"אני רק רוצה להעלות את הרגישות הזו למודעות - שיכירו אותה, שישומו לב. צריך גם להפיץ את חשיבות העניין בקרב אנשי

יפתח מודעות ויידע להקל על עצמו לפחות בזמנים שכן ניתן לשנות אוויר ואווירה. למשל: תינוק ופעוט שרגיש לרעש, עלול להתקשות במיוחד בימים הראשונים במעון/בגן, לא רק מעצם ההסתגלות, אלא מרעש הבכיות של שאר החברים ברקע. לכן, אם יש באפשרותך כאמא להביא אותו לגן לראשונה רק לאחר שהענינים יירגעו והילדים האחרים יפסיקו לבכות, מומלץ מאד. לפעמים הוא יבכה לא בגלל רגישות לרעש, אלא כי עצוב לו שילדים אחרים בוכים, הוא משקף אותם אפילו כשהוא שמח, ואם מישוהו אחר בוכה, גם הוא בוכה.

#### "דבר נוסף: הפרדה בין רגשות האחר לרגשותי."

"חשוב לנסות לעשות הפרדה: מה אתה מרגיש? ומה אחרים מרגישים? ושכל אחד יקח אחריות על החלק שלו. היתה לי מטופלת, נערה רגישה, שחברתה הטובה היתה מאד מוצפת, היא עברה ילדות לא פשוטה וחיה חיים לא קלים, בכל פעם שהחברה היתה סוערת - היא עצמה הרגישה בהצפה, כאילו היא עוברת את הסערות על עצמה. בטיפול היא למדה להפריד בין ה'בלגן' של אחרים לבין החיים האישיים שלה. היא מאד התחברה למשפט: 'זה לא שלך'. בפשטות הענין.

"כי בפועל, אין לאדם אחד את היכולת לחוות בו זמנית עולמות רגשיים נוספים, וכל רגיש מוכרח לדעת את הנתון הזה.

#### "עצה נוספת היא הקדמה."

"לפני כל מפגש, אירוע, תחילת שנה בבית הספר או בגן - לשבת עם הילד ולהנגיש לו את המציאות כפי שהיא, לספר לו על האירוע הצפוי, לתת לו להעלות אפשרויות של רגשות שאותן הוא יוכל להרגיש. שיחה כזו היא מתנה לכל החיים! באופן הזה, הוא ילמד בהמשך לעשות זאת עם עצמו.

"אני חושבת כי כשאין מודעות - הסבל גדל שבעתיים.

#### המודעות היא הכלי הכי חזק להתמודדות של הרגישים.

"ועוד הדגש חשוב: פעמים רבות ילד נראה כסובל מהפרעת קשב, כשבועצם זוהי רגישות יתר. הוא עסוק בעיבוד חוויות רגשיות, ומוחו אינו פנוי לקלוט למידה. "עלינו ללמד את הילדים האלו קשת רחבה של רגשות. אפשר להשיג לוח רגשות מצויר וחמוד לילדים, ולאמן אותם לשיים את הרגשות.

"וחשוב מכל - לכבד את רגשותיהם: אין להם בעיה! יש להם מתנה, לא לשפוט אותם כמפונקים. הם באמת חווים את הרגשות בעוצמות בלתי נתפסות.

"והאמירה שחשוב לי יותר מכל לומר להורים: אל תנסו לשנות את הילד או לחספס אותו. ממילא לא תצליחו... תאהבו את הרגישות שלהם, תעריכו אותה, תעצמו אותם דווקא בעטיה."

•

"רגישות יתר, כשהיא מנותבת לעצמי, היא פחות מבורכת. המחשבה: 'אני לא יכולה, אני לא מסוגלת' שמה רק אותי במרכז, מרוכזת כל כולי ברגשות שלי. כשאני עוזרת לזולת עם הרגישות שלי, זה מבורך. כשאני מרגישה סביבי מי צריכה חיזוק והקשבה, הפוקוס הוא על הזולת ולא על עצמי.

"אני זוכרת שישבתי פעם בחדר המתנה לרופא, וראיתי אשה סובלת מכאבי שיניים. אני זוכרת שהרגשתי את הכאב שלה כמו על בשרי. לילד קטן שחוזה זאת - קשה להכיל את זה. ראיתי שמרוב כאבים האשה לא מצאה לעצמה מקום. עברו למעלה מ-40 שנה מאז, ואני עדיין זוכרת את האפיזודה הזו.

"ומתוכה הגעתי לעוד דגש חשוב ועמוק יותר: אם אני עוזרת למישהי מתוך כאב שאני לא מסוגלת לשאת, אני עוזרת לה מתוך מחשבה על עצמי, זהו חסד וחשוב מאד, אבל עדיין הפוקוס הוא עלי. אני חושבת על עצמי ומסייעת בעדה, כי אני מתקשה לראות את הסבל. אבל יש מקום יותר גבוה בנתינה, והיא נתינה מתוך רגישות לזולת, כשהזולת הוא הפונקציה, ולא משנה מה אני מרגישה וכמה קשה לי לראות את הזולת סובל, אני עושה ועוזרת משום שהוא צריך את העזרה. הוא במרכז, ואני זוכה לעזור בחסד אמיתי.

"רגישות, כאמור, היא תכונת אופי. הבחירה נתונה בידינו מה לעשות אתה: להכנס לרחמים עצמיים ולבקש מאחרים שיכילו אותי ויבינו אותי, או להיות בנתינה למישהו אחר."

### איך משיגים ויסות רגשי?

#### איך עוברים את הימים הקשים האלו, לרגישים שבינינו?

גב' גורמן: כדאי מאד לעשות הרפיה - לקחת נשימות עמוקות, לכווץ את הגוף ולשחרר. כשנושפים, לחשוב שמשחררים רגשות שליליים, לנשום ולחשוב על כל הדברים הטובים שה' עשה, על יופי הבריאה, על כל הטוב. ללמוד ליהנות גם מדברים קטנים. אנשים רגישים יכולים ליהנות מכל פרח, מנוף יפה, משקיעה.

"כדאי לדעת לקחת הפוגה כשצריך, וללמוד להפסיק את המרוץ לכמה דקות.

"לדעת למלא את עצמך, כל אחת במה שעושה לה טוב: להקשיב לשקט, להסתכל על השמים, להקשיב למוסיקה טובה ומרגיעה ועוד, לפי התחביבים. כל מה שעושה טוב על הלב."

גב' קניג: "אני ממליצה ללמד ילד בעל רגישות יתר להקשיב לעצמו. לנשום עמוק ולשאול בעדינות אחר כך: איך אתה מרגיש עכשיו?

"לא חייבים לסבול! כשהילד יעצור רגע לנשום, הוא