

**אדם רגיש מאוד:
כיצד עשוי קומיקס לסייע
בהתמודדות עם HSP?**

מאמר גרפי

תוכן העניינים –

הקדמה

עמ' 65

אנשים רגישים מאוד – מה זה HSP?

עמ' 75

HSP, ASD, SPD בין ושוני

עמ' 85

סימפטומים ב־HSP כמחוללי דיכאון וחרדה

עמ' 91

השפעת HSP על פרקטיקת ייצור האומנות

עמ' 111

הפרויקט Freeze – התגלמותם של חרדה ודיכאון

עמ' 115

מה קומיקס מציע בהקשר של HSP?

עמ' 130

אחרית דבר

עמ' 141

ביבליוגרפיה

עמ' 147

הקדמה

בחיבור זה אצליב בין היותי אומן חזותי ויוצר קומיקס לבין היותי HSP (אדם המתמודד עם רגישות יתר) ואעמוד על הקשר ביניהם. נוסף לכך, אראה כיצד קומיקס הוא מדיה ייחודית המסייעת לסימפטומים המלווים HSP וכיצד הוא עשוי לסייע בהתמודדות איתם, הן כקורא והן כיוצר. פעמים רבות החוויה של להיות אדם רגיש מאוד היא מציפה, מלאת תחושות אשמה, בושה וחוסר בתמיכה, בקבלה או בהבנה מצד הסביבה. הקושי הוא בתיווך החוצה, בהסבר על המצב הרגשי, בחשש שיחשבו שהאדם הרגיש מפונק, עצלן או מתלונן יתר על המידה, כשלמעשה הקושי הוא תגובה להצפה רגשית, חושית ומנטלית.

אדגים ואנתח את הסממנים והחוויה של HSP באמצעות הפרויקט Freeze, העוסק ברגישויות המוגברות ובהתמודדות איתן. אציין כי בפרויקט Freeze קיימים אלמנטים נוספים מלבד הקומיקס – היצירה של העבודה כעבודת קיר, פרפורמנס ההליכה של הצופים לפי סדר הסיפור במקביל לקיר וגם עבודות סאונד באורך כולל של כעשרים דקות. אף שאזכיר לעיתים את המדיות הללו ואת תרומתן לפרויקט, אתמקד בעיקר בפן החזותי של הקומיקס ובקשר שלו ל-HSP.

החיבור ייעשה באמצעות שני כלים טקסטואליים וחזותיים עיקריים: רקע והסבר אקדמי כתובים, לצד קומיקס המדגים את העקרונות המוצגים בטקסט ומוסיף עליהם רובד אישי, המעגל את המידע, מקרקע אותו ונותן לו ממשות, קונקרטיות והרחבה. שניהם חופפים זה לזה, ולא מציעים מאמר שהוא קומיקס או קומיקס שהוא מאמר, אלא מיזוג של שניהם ותפקודם הן כסיפור אישי־נרטיבי שיש לו התחלה, אמצע וסוף, והן כטקסט מחקרי. החיבור נע בין כתיבה אקדמית לכתיבה שירית הומוריסטית ולכתיבה נרטיבית לקומיקס ועד לכתיבת תסריט וקומיקס, בעת שהפן החזותי מהדהד את הכתיבה, והכתיבה מהדהדת את הפן החזותי.

באמצעות שימוש בקומיקס כמאמר אקדמי אני מכניס לחיבור זה מרכיב נוסף: הנכחת ה־author בכתיבה האקדמית, שפעמים רבות נוטה לעשות ארשת רצינית, אובייקטיבית ומרוחקת. בחיבור זה אני מנסה לא רק להנכיח את הכותב כדמות רבת־משמעות בכתיבה האקדמית, אלא גם לנסח אמירה אוניברסלית על החוויה של HSP באמצעים סובייקטיביים.

אז בעצם העבודה הזאת בקוליקס כי זו השפה שלי.
לקשרת בין הרעיונות שלי לידים



הרבה יותר קרבה לאידיאה

יש לי הליון
לה לעשות
באז' לבד
ובאז' ביחד
אני עייף
למה כואב לי
הכל. לגע למה
עושים היום?

עוז

לעשה דום
אחרי העבודה?
7:05

יכולתי לכתוב או לצייר
בנפרד אבל העיסה
שהם (היים יחד -



לה שליאב אלה לי אתמול
זמפקד זמפקד הכל בסדר



הקולפיקס הוא ליצים שנהיו ציור וציור שניה ליצים



אז יכולתי 'דק כתיבה' או 'דק ציור' - יכולתי להסביר את שיט לי זולר בעבודה כתובה 'יבשה' - אבז אז הייתי נשאר בדיון על רטוריקה בלקום אסתטיקה



ויכולתי גם רק לצייר - אבל אז אוזני הייתה חירות
פרשנית גדולה לדי ופשוט "היו נהנים להציורים"





בזלן שאבא ה'ה בבד'קה, זאלא וזי ה'ה זלן אשוחח



כאם סיילו צ'ייר והזכו אשחק ורק אתה לא ציירת



זאה שתנה
הרבה, הא?

אני אהיה לבד,
אני לא יכונ
להסתדר עם אף
אחד, ללה
יש זה לך
לה אעשה
בצעדיה?



צפצוף
לכשירים
לפצוף
לכשירים
זלה
זאלא יש
לך?

לסתבר שילוזת
לצייר רק בטושים.
ברגע שהבאו זך
טושים...







אנשים רגישים מאוד – מה זה HSP?

“אנשים רגישים מאוד” (HSP), הוא מושג שטבעה איליין ארון, פסיכולוגית קלינית וחוקרת מאוניברסיטת ברקלי, והוא כינוי לתופעה הניורולוגית Sensory processing sensitivity (SPS). ארון פרסמה לראשונה את מחקרה בשנת 1995, והמסקנה המדעית-מחקרית שלה הייתה שאין זו הפרעה נפשית, אלא דבר הקשור במבנה המוחי.

כיום מקובל לחשוב לכל הפחות על שלוש תסמונות ניורולוגיות מוחיות שאינן הפרעות על פי מדריך ה-DSM: אוטיזם (ASD), הפרעה בעיבוד התחושותי (איזיסות רגשי, SPD) ואנשים רגישים מאוד (HSP). מובן שלכל אחת מהתסמונות יש סעיפי משנה ותופעות לוואי שיכולים להיות מסווגים כהפרעות על פי ה-DSM כמו קשב וריכוז, חרדה, דיכאון מסוגים שונים, הפרעות אישיות מסוגים שונים, בעיות תקשורת ועוד. אבל ככלל, ההסכמה הרווחת היא ששלוש התסמונות הניורולוגיות המוזכרות לעיל אינן פתולוגיות.¹ לאורך השנים עמדה במחלוקת השכיחות של HSP, והיא נעה בין 5% ל-20% מהאוכלוסייה. התסמין הפסיכולוגי העיקרי הוא רגישות מרובה הגורמת לאנשים אלו להיות מושפעים רגשית מגירויים בצורה מועצמת ולפתח תסמינים כמו חרדה חברתית, חרדה, דיכאון ועוד. ארון אף העלתה את הספקולציה היונגיאנית כי מדובר בתופעה העוברת בתורשה. חלק מהתסמינים המועברים בתורשה הם צורך בהתבודדות, הסתגרות אל מול בולמוס חברתי או ורבלי, מחשבה רפיטיביית הסובלת מקישיון, ועוד.²

אנשים רגישים מאוד קולטים ומעבדים סטרס בדרך אחרת מאנשים שאינם כאלו.³ מקורו של הסטרס יכול להיות פנימי: “עשיתי משהו לא בסדר, לא אוהבים אותי, לא הייתי צריך להגיד את זה, למה הוא התכוון”; ויכול להגיע מגורמים חיצוניים – מלחמה, מחלות, עורך גירוי חושי כמו ריחות, רעשים, אורות, ריבוי משימות ועוד. החוקר ארתור ארון מאוניברסיטת ניו יורק (בן זוגה של איליין ארון לעבודה ולחיים), שעבודתו מתמקדת במערכות יחסים, באינטימיות ובגירויים פסיכולוגיים או ניורולוגיים תיאר במחקרו משנת 1997 כי אנשים שהם HSP נוטים לחוש מוצפים, והאופן שבו הם חשים את רגשותיהם הוא חזק ועוצמתי יותר, הן פיזית והן נפשית, בשל פעילות מוחית רלוונטית מוגברת.⁴

1
Sarovic, Darko, A
Unifying Theory
for Autism: The
Pathogenetic Triad
as a Theoretical
Framework,
Psychiatry Magazine
Vol. 12, 2021

2
Elaine N. Aron,
Revisiting Jung's
concept of innate
sensitivity,
online – Analytical
Psychology, 2004

3
Lionetti, Francesca,
Sensory Processing
Sensitivity and its
association with
personality traits
and affect: A meta-
analysis, Journal
of Research in
Personality, Volume
81, Pages 138-152, 2019

4
שם, עמוד 86

אחד הגורמים המתישים ביותר עבור אנשים רגישים מאוד הוא מערכות היחסים ביניהם לבין אנשים אחרים, ו-14% מרמת הסטרס שלהם מיוחסים לכך.⁵ זוהי כמות גדולה, שכן הגוף חווה סטרס מדברים רבים מאוד – מזג אוויר, עומס בעבודה, פקקי תנועה, רעב או צמא, אובדן ועוד. כל אלו יחד מקבלים משקל דומה כמחוללי סטרס, ולצידם האינטראקציות החברתיות, הנפרדות לסוגים שונים – רומנטיות, קולגיאיות, משפחתיות ועוד, אשר נחשבות בעצמן למחוללות סטרס במידה ניכרת. בקרב אנשים שהם HSP הגבול ממושטש, ורמת האינטימיות או ההיכרות לא בהכרח מפחיתה את רמות הסטרס. במילים אחרות, בל אינטראקציה אנושית מייצרת סטרס לאנשים רגישים מאוד – לא משנה אם מדובר באחינים, בדייט או בנהג אוטובוס שלא יראו שוב לעולם.⁶

⁵ Yano, Kosuke, Environmental sensitivity in adults: Psychometric properties of the Japanese version of the Highly Sensitive Person Scale 10-item version. Journal of Personality Assessment, 105(1), 87-99, 2023

⁶ Elaine N. Aron, Revisiting Jung's concept of innate sensitiveness, online – Analytical Psychology, 2004

אור חזק ינוץ לעונן טמש

מזל יא דפוק
פה אפה שא
ליא איה?
ליא איה?



צפיכות של ענוויות ה' / סיוט טשאזר א קשטן ...



ויחלירו בעיות בפרוסטטה
 וזה בטח יסבך אותו ואז
 אספה צעזעי ואסור
 שהראי' את אלאבל
 הבעיות שיש להבלב
 וגם נחץ הדם יעשה
 וגם לה עם העצבתי
 אותם ואלה אני בכלל



הם לאוכזבים
 ללני והם יכעסו
 עליו ואני שונא
 נאכזב אותם
 ובלל עם
 אבא יכעס
 אז הוא
 לא ירגיש
 טוב והגב
 יכאב לו

חושב על הקריירה שלי שאין לי ואין
 לי טוס סינלי הצלחתי בה וזה בכלל
 חשוב...

וזה כלש לא לשהו
 שאולרים צאצור חשוב
 ללא גיאון...



אז אם
 אין לך
 קריירה
 למה אני
 כאן תזכיר
 לי?

בכל לקורה
 אני צריך
 צבד

רגע אבז עוד צא
 הראיתי לך את...

וביקורת קטנה לראישי
 כלוא...

ואז בפגישה החשובה
 בתל אביב אני צא
 לסאז לחשוב על כלום
 אחר חוץ ל...



בכלל אין
 לי קריירה
 ואם אתם
 הייתה לי
 אין לי טוס
 סינלי
 הצלחתי בה...

?

לגיץ פה אילתנית...



כלות הפעלים שכלעט עשיתי
מאונה או הזכתי לאיבוד
היא עצומה



כורס כורס
כורס כורס
תסתכל אפה
אתה נוסע!



התיקן חרדה
התיקן חרדה

ואחרי כל זה עוד צריך
לתפקד בעבודה בחטיבת
בנינים



הלקוח הרועש ביותר הלציף
בימתי פחות או יותר...



בלצב כזה אין צי
ברירה אצא
שהמתק וההפטיק
הקשיב



ופשוט לצ'יור...





דמיון ושוני בין HSP, SPD ו־ASD

לשלוש התופעות הנוירולוגיות, SPD, HSP, ASD, ישנם מאפיינים משקים שלעיתים מקשים על האבחון של HSP, שכן ראשית יש צורך לשלול אלמנטים החופפים ביניהן. לדוגמה, בעיות תקשורת, מחשבה נוקשה ורפטטיבית, נטייה להתבודדות, רגישות חושית ועוד. לא סתם, כך סיפרה לי אמי, האחות חשבה שאני לוקה בפיגור. המבט הבוהה, התחושה הכללית (שהובילה גם לנטייה התנהגותית) של חוסר שייכות, התחושה שאני לא מובן בידי אחרים, אי־היריעה איך להתמודד בסיטואציות חברתיות והרצון להיות לבד ליוו את ילדותי ומלוות אותי עד היום.

יש סברות פסיכולוגיות רבות שהועלו כספקולציות בטיפולים שעשיתי לאורך השנים – למשל עוברת היותי פג שמכורח הנסיבות נותק מהעולם ולא קיבל די מגע גוף בשלבי החיים הראשונים, תקופה של חודשיים שלווה ככל הנראה בחרדת מוות גדושת אימה; העובדה שאני בן יחיד להוריי בגלל רעלת ההיריון של אמי, דבר שהקשה אף יותר על אינטראקציות חברתיות והנציח את ההתנהגות המתבודדת שלי. כריסטיין, המטפלת הפסיכולוגית שלי בתקופה שבה גרתי בברלין, בשנים 2015 עד 2020, נהגה לומר שלפעמים האמיתות שאני חי לפיהן הן כמו "מחשבה מיסטית", כלשונה, שקשה מאוד לעקור אותה או להתווכח איתה. בהמשך אפרט כיצד זה בא לידי ביטוי.

לצד האלמנטים הדומים המחברים בין שלוש התופעות, ישנם מאפיינים שונים וייחודיים לכל אחת מהן. בעוד אנשים בעלי הפרעה בוויסות התחושתית מתקשים לעבד את האינפורמציה, מה שמביא למצוקה, HSP מעבדים את האינפורמציה הנקלטת בחושיהם יתר על המידה. אף שנראה כי לאנשים שהם HSP יש קושי בריכוז, זוהי אינה פתולוגיה אינהרנטית לתופעה כמו לאנשים החיים עם ADHD, אלא הצפה חושית. בהשוואה לאוטיזם, ולמרות הדמיון בהצפה החושית שגורמת לרצון להתבודד, אפשר לומר כי באוטיזם הבעיה היא התקשורת סביב סוגיה, בעוד HSP מתקשים בדברים דומים אך יכולים לתקשר אותם לסביבתם חרף הקושי. יתרה מכך, HSP לרוב רגישים מדי לסביבה שלהם, דבר שהופך אותם, לפחות בהקשר הזה, לכמעט ההפך

מאוטיסטים.⁷

7
Aron EN, Aron A, Nardone N, Zhou S. Sensory processing sensitivity and the subjective experience of parenting: An exploratory study. Family Relations. Issue, pages 420-435. 2019

אחת הסיבות שבגינן התקשו בעבר להפריד בין HSP לאוטיזם היא התנהגויות שיכולות להיות דומות למראית עין. עם המאפיינים ההתנהגותיים השכיחים שיצרו בלבול נמנים חוסר יכולת להתמודד עם רעשים רפטיטיביים שנחווים כמציקים או עם אורות, ריחות, קולות צורמניים וחזקים, הימנעות מסרטים ומסדרות אלימים, משיכה לאומנות, טיקים ותנועות חוזרות, רגישות לכאב, התבודדות, דמיון מפותח ותחושת הצפה מריבוי גירויים ומריבוי משימות. הפיצול מתחיל באמפתיה ובהרגשת האחר, והוא שונה בצורה ניכרת בין שתי התופעות.⁸

8

Sarovic, Darko, A
Unifying Theory
for Autism: The
Pathogenetic Triad
as a Theoretical
Framework,
Psychiatry Magazine
Vol. 12, 2021

מפגש טיפולי – דן וירדן, יום ראשון, 15:45,
מעל יוחננוף במרפאה לבריאות הנפש באזור
התעשייה החדש בנתניה, מאי 2024

ירדן: "היי, דן. מה שלומך?"

דן מחבק את הכרית, מתיישב עמוק בתוך הכורסה ומתנשף: "עייף".

ירדן: "אני מבינה. היה יום קשה בעבודה?"

דן: "כן, אבל אני לא רוצה לדבר על זה".

ירדן: "קח לך רגע"

דן: "שנדבר על התוצאות של האבחון?"

ירדן: "אני חושבת שזה מדהים, לא? כלומר, זה מסביר הרבה דברים.

גם שזה לא DSM, זה מדהים, לא?"

דן: "כן, אני ממש מרגיש הקלה. כאילו, זה גם גורם לי לחשוב אחרת על

כל החיים שלי, כל דבר שהיה לי אי פעם קשה, ולפוצץ את הבלונים,

כאילו, היחסים עם אבא שלי, האומנות שלי, הכול, כל תגובה שהייתה לי

לכל דבר, ממש".

ירדן: "והפרויקט שלך, אמרת שהוא גם קשור לזה, אתה רוצה להגיד על זה

רגע משהו?"

דן: "אני עדיין לא יודע איך זה קשור לזה, אבל מה שבטוח הוא שאני

מרגיש בפנים שזה מסביר לי הכול. קראתי על זה הרבה, ספרים שלמים

של ארין ארון".

ירדן: "אני חושבת שזה שאתה יכול לצחוק על זה, כלומר, שיש בזה משהו

מרגש מאוד אבל גם שאתה לא לוקח את זה כל כך ברצינות, זה המון כוח

שיש לך. זה לא דבר מובן מאליו".

דן: "אני פשוט מרגיש שאני לא מצליח להעביר דברים אחרת.

לא בתקשורת, כאילו ממש במילים, שאני מרגיש שאני מדבר ולא מבינים

אותי... כל החיים שלי הרגשתי את זה... ומצד שני, שגם את האומנות שלי

לא מבינים, חושבים שזה בצחוק או לא רציני או לא מסחרי, או לא יודע.

כאילו שפשוט לא מבינים אותי. תמיד הרגשתי ככה. לא שייך, שלא..."

שלא מבינים אותי. כאילו זה שאני עושה קומיקס מבחינתי בעולם

האומנות, זה קצת, סליחה על ההשוואה, כמו להיות טרנסג'נדר, כאילו

חוסר התאמה מגדרית, אז חוסר התאמה אנושית, פשוט לא... לא מתאים.
והעניין של HSP פשוט מסביר לי למה, נותן לי תשובה".
ירדן: "השוואה מעניינת".

דן: "כן, אני תמיד מרגיש שלא מבינים מה אמרתי. או אני מעדיף לא להגיד. ואז אני צובר הרבה זמן או שאומר משהו מוזר או נמנע מעימותים. כאילו, בעצם, הרבה מאוד מהסיבות שבגללן אני אוכל את עצמי מבפנים, שיש לי רעש, או כאילו over-thinking, זה או כי אמרתי משהו שלא הייתי צריך להגיד..."
ירדן: "מה למשל?"

דן: "נגיד ישבתי עם האוצר שהוא לקפה, בערך אחרי שלוש דקות התחלתי לספר לו על האבחון שלנו. מה זה קשור? למה הייתי צריך להגיד את זה... ואז אני שונא את עצמי או מרגיש שלא הייתי צריך להגיד את זה ושיחשבו שאני מוזר ואז אני לא רוצה לראות אותו שנה שלמה, ומנסה להתחמק מכל מפגש אגבי איתו... זה או זה או שאני לא אומר כלום ואז דורכים עליי".
ירדן: "תחושה קשה. שלא מבינים אותך..."

<<

סיפורים לצורים הם אלצני ללש
טוב בעיני לתקשר - בין אם זה
טיקסים לדעים ובין אם בדיחות.
זה ללש לסייע זעקוף התלגדזיות
למידע, וגם לקרב אנשים שאם
היית' לסביב להם אחרת לאהיו
לתחברים

אז אתה חושב שככה
אתה לתקשר בעצם
כי כל דרך אחרת
לציפה אותך?

ולב עם
אצו שזא?

נשאלת' בשוקר קראת'
עז איזה ניסוי שנחנ'
מתלמידים פאנלים ריקים *
זה עודד אותם לתקשר?
לי שהשתתף בניסוי הרגיש
שהעביר את הלידע שרצה
לחברים שזו... לגניבלא?
לאוד כלונ!

היו יותר
בני שנים
וצא קצתו
לסיים את
הפרויקט

* שז קוליקס ...

סימפטומים ב־HSP כמחוללי דיכאון וחרדה

תסמינים רבים של HSP מתפקדים גם כמעוררי חרדה – לרוב חרדה חברתית או חרדה כללית. מכיוון שישנן תחושות הצפה, הימנעות ותחושה שאינם מובנים, נוצרים גם דכדוך ונטייה לדיכאון הנובעים מחוסר אונים, מתסכול ומתשישות. האתגר התקשורתי של HSP באינטראקציה עם הסביבה הוא היכולת לתווך לה את ההצפה, להימנע משיפוט עצמי או מתחושה של שיפוט קר ואכזר מצד הסביבה. לצד זאת, אמפתיה מוגברת שהם חשים לסביבתם גורמת לאיסוף רמזים רבים, שלעיתים אינם רלוונטיים או מתפרשים בצורה שגויה, בשל חוסר היכולת לעבד מידע רגשי רב כל כך בנקודת זמן אחת.⁹

9

Aron, Elaine, The Highly Sensitive Person. New York City, NY: Harmony Books, 1996, page 38

עם הסממנים העיקריים המלווים את האדם הרגיש מאוד – כאלו שגם מסבים סבל רב או התעסקות מרובה, מחשבה עיישת ולא מרפה והרבה ייסורי מצפון סביב התקשורת – נמנים הימנעות, תשומת לב לפרטים רבים מאוד ולשינויים קטנים (לדוגמה בהבעות פנים או בטון הדיבור של בן השיח), מחשבה נוקשה בנוגע לכמה השיחה צריכה להיות מוצלחת (אסור לעשות טעויות, יש רק ניסיון אחת, השיחה צריכה להיות מושלמת ועוד) ומתן מקום רב לאחר – על חשבון העצמי.¹⁰

10

Aron, Elaine, The Highly Sensitive Person. New York City, NY: Harmony Books, 1996, page 38

לי, למשל, יש קושי להתמודד עם כל הרגשות של כולם בבת אחת, והעובדה שאני לא צריך או לא חייב לעשות כן, ושהסיכוי שזה קשור אליי הוא אפסי, לא משחקת תפקיד. יש הצפה, ועל כן עולות תחושות חרדה ודאגה ומתקיימת חשיבה מרובה. הדרך להתמודד היא כאמור לתקשר יותר מדי – לספר או לדבר ללא הבחנה – או דווקא להיעלם. שני המצבים אינם פשוטים שכן ההימנעות יוצרת קיטוע ביכולת לתקשר או לייצר קשרים, ובייחוד בהשתלבות בקבוצה. מן הצד האחר, דיבור מאני כמעט, מייצר טרוראקטיבית מחשבה מרובה בסגנון "למה אמרתי את זה", "לא הייתי צריך להגיד את זה" ועוד. דבר נוסף שמאפיין תקשורת של HSP, ואצלי בא לידי ביטוי ביתר שאת, הוא הקשר בין סיבה לתוצאה – אם יקרה X אז יהיה Y. לפי ארון, אחת הסיבות העיקריות לכך מיוחסת דווקא לתקופת הילדות של אנשים רגשים מאוד. ילדים שהם HSP סופגים ביקורת בצורה הרסנית. כל מילה רעה מבין משפחה, מחבר לספסל הלימודים או ממכר עולה להישאר בראשם, להיצרב חזק, והם יתקשו מאוד לשחרר אותה.¹¹ אצלי זה בא לידי ביטוי פעמים רבות בהתניה מחשבתית בנוסח "אם אומר

11

Aron, Elaine, The Highly Sensitive Person. New York City, NY: Harmony Books, 1996, page 39

משהו מסוים – ישנאו אותי". זה מחבל בחוויה שלי, בתקשורת עם אנשים, ובאופן יומיומי גם גורם לי להימנע ממנה.

HSP סובלים גם מעודף אמפתיה לאחרי, אצלי, לדוגמה, זה מתרגם לא רק להמלה או להעמדת האחר לפניי, אלא גם לרצון של ממש לתקשורת ולחברות, רצון שפעמים רבות לא מתממש. בחוויה שלי יכולה להתפרש נטייה זו כמעיקה על אחרים. ארון מוצאת קורלציה בין התנהגויות רבות כילד לבין ההתנהגויות המאפיינות את הפרט הבוגר. לדוגמה – עודף אמפתיה לחבר שהפסיד במשחק בחצר בית הספר, בהשוואה להתעניינות חטטנית בחייו של חבר לעבודה כאדם בוגר.¹²

בהמשך למחשבה הנוקשה המתוארת לעיל, למעשה נוצרת חוויה שונה מאוד בקרב שני בני האדם המתקשרים – זה שהוא HSP וזה שהוא לא. החוויה של האדם הרגיש מאוד מוצפת בגירויים שמתפרשים למחשבות כמו "אני חושב עליו כל כך הרבה ומביא אותו בחשבון בכל דבר, למה הוא לא עושה זאת בחזרה?", מה שמייצר כעס, תסכול ותחושת בדידות ולעיתים רבות ריחוק חברתי, בחירה בהתבודדות והימנעות. הסיבה, ככל הנראה, ל"למה הוא לא עושה אותו הדבר בחזרה" היא שפשוט אין אפשרות לעשות אותו הדבר בחזרה; בני אדם ללא HSP המחזיקים בכמות אמפתיה סבירה ובריאה יבחרו להעדיף את עצמם בסיטואציות רבות, כפי שרצוי ולגיטימי לעשות, בעוד HSP נשאר מבולבל ומתוסכל.

המחשבה הנוקשה, ההימנעות החברתית והאנרגיה הרבה שכל אינטראקציה דורשת, גורמים ל-HSP לדיכאון ולתחושות חרדה, ובאופן כללי לירידה באיכות החיים הפסיכולוגית. מחקרים מעידים על הברלים בין אדם שאינו HSP לבין זה שכן. למעשה, ככל שרמת הרגישות יורדת כך רמת החיים עולה, וככל שרמת הרגישות עולה, יש פגיעה באיכות החיים הפסיכולוגית.¹³ בכנס שנערך בשנת 2023 בסינגפור הוצגו תחומים עיקריים שבהם נמצאו הברלים ניכרים וירידה באיכות החיים הפסיכולוגית של HSP: מערכות יחסים חיוביות עם אחרים, תחושת עצמאות, תחושת התמצאות במרחב, צמיחה אישית, מטרה בחיים וקבלה עצמית.¹⁴

בשימוש בתחומים אלו כהשלכה על חיי שלי, אני בהחלט חש הזדהות עם הממצאים. מערכות יחסים חיוביות עם הסביבה, עמוקות ואמיתיות, אני יכול לספור על יד אחת. אני צריך לחוש בטוח מאוד בחוסר השיפוט של האחר כדי לחשוף את עצמי בכנות, על כל מגרעותי. נוסף למגרעות הקיימות, יש גם מגרעות מדומיינות המגיעות מעודף אמפתיה ועודף שיפוט עצמי, כאמור, דבר מתיש מאוד הגורם הימנעות מקרבה לאנשים

12
Aron, Elaine, The
Highly Sensitive
Person. New York
City, NY: Harmony
Books, 1996, page 39

13
Ershova, Regina,
Psychological Well-
Being in Highly
Sensitive People.
Applied Psychology
Readings. SCAP 2022.
Springer, Singapore

14
Ershova, Regina,
Psychological Well-
Being in Highly
Sensitive People.
Applied Psychology
Readings. SCAP 2022.
Springer, Singapore

אחרים, שאינם אלו שקנו את אמוני לאורך שנים. מקרים נוספים הם דווקא עורף האמונה, שבאה מהרצון הגדול להתחבר ולהתקרב, גם על חשבון הנורות האדומות שנדלקות אצלי, דבר המוביל פעמים רבות לפגיעה ולאכזבה, וחוזר חלילה. תחושת העצמאות נפגעת גם היא, אם כי חל בה שיפור בשנים שבהן חייתי בברלין, אז הייתי צריך להתמודד עם החיים "בעצמי". אבל גם אז, לדוגמה, כשנזקקתי לסיוע בבירוקרטיה הגרמנית מאנשים אחרים, הגבתי לכך באופן קשה מאוד, וזו אחת התחושות הקשות ביותר הצרובות בראשי מאז – "לא הייתי עצמאי". אפשר לראות בפסקה זו, או בחיבור זה בכלל, אקט של ביקורת עצמית, או לחלופין, ניסיון לקבלה עצמית. בנוסף, אפשר לראות חיבור זה כמידע פרטי שאין סיבה לשתפו עם אחרים, אבל לא כך הדבר.

אם כבר הוזכרה התקופה שבה חייתי בברלין, אחד הדברים שאליהם נחשפתי שם הוא הטיפול הפסיכולוגי הציבורי. טופלתי בידי הפסיכולוגית כריסטיין, ואיתה עברתי טיפול ליחידים ולקבוצות בקופות החולים בגרמניה. אם יש נקודת אור בהקשר של הסימפטומים הפוגמים באיכות החיים הפסיכולוגית, זוהי הצמיחה האישית, שהיום ברור לי יותר מאי פעם שזוהו תהליך משתנה יעד. הטיפול בגרמניה העניק לי כלים כמו פסיכודרמה, מיינדרפולנס וטיפול בהתנגדות, הימנעות ומחשבה נוקשה, אשר להם יש קווים משיקים ל-OCD.

בהמשך לכך, עם חזרתי ארצה, המשכתי את העבודה הטיפולית בקופת החולים בארץ עם הפסיכולוגית ירדן, ואיתה התמקדתי ברגישויות ובהתמודדות היומיומית איתן, בין היתר באמצעות שימוש במיינדרפולנס. היחס שלי למיינדרפולנס הוא מורכב ועובר תמורות ושינויים. אולם אני יכול לומר שאני מאמין גדול בתהליך שהוא עושה בהתמודדות עם HSP, שכן זוהי התופעה המוחית הנורולוגית שבה הוא מתמקד, ורק אחר כך באוסף של התסמינים הפסיכולוגיים. היתרון של מיינדרפולנס במקרה הזה הוא בעיקר בקבלה של המצב כמות שהוא – "ככה זה עכשיו". במאמר שפרסמה ארון בשנת 2019 המליצה היא עצמה על מיינדרפולנס לאנשים המוגדרים HSP,¹⁵ ואף מציינת את גלי המוח המגורים ביותר של HSP ככאלו המקבלים מענה מרגיע באמצעות המדיטציה המפקסת – אלפאו, בטא, גאמא ותטא.

15
Aron, Elaine,
Meditation for
Highly Sensitive
People, Psychology
Today online, 2019

**מפגש טיפולי – דן וירדן, יום ראשון, 15:45,
מעל יוחננוף במרפאה לבריאות הנפש
באזור התעשייה החדש בנתניה, מאי 2024**





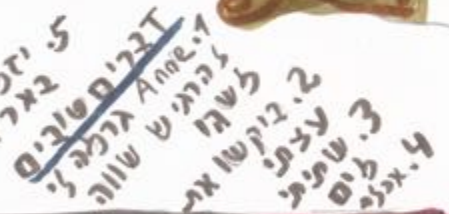


















דן ו-151515-דאט



צדיך נצטת צהורים כבר
נהיה לאוחר
בוא נחשוב על לשהו
טוב...

האלות שבצעדיה אני יכול
לחשוב, שוב יכול צי צי, **שוב**
שב הציור הזה, עצי ציין
ששלוה, חזק
שוב יכול צי צור

הוא שוב יכול צי צור אצ
שוב עלוק בבור
משאר בפנים - שולע?

עצי ציין ששלוה
עצי ציין ששלוה
אני פה כדי ששלוה
פה כדי ששלוה...

חזק.

אני רואה שאתה
עצוב!

אני בכלל לא עצוב

אני רואה שאתה עצוב
ד'י אני אולר זך שוב...
זו לא בושה צהיות עצוב
רעיון די עצוב

לספר צ'
האמת שאני קצת
עצוב
לאיפה את יודעת בכלל?
אני חלק ללך
אני בפנים צהי שאר
צלה הנהג כ" עיוור?
אני איתך נצח
צעד

צלה נוזן עוצבות אותי -
אם אני קצה נחלד?
אני שוארת עצ'יך לכל
לשאר

**מפגש טיפולי – דן וירדן, יום ראשון, 15:45,
מעל יוחננוף במרפאה לבריאות הנפש
באזור התעשייה החדש בנתניה, יוני 2024**

דן: "אז בעצם הפרויקט שלי הוא על הטיפול שלנו, משהו כזה. על איך הוא נראה מבפנים ומבחוץ. או כאילו בעצם, איך העבודות שלי נראות כשמסתכלים עליהן פנימה, כאילו לנפש שלי, אבל גם החוצה, ככה אמרו לנו לעשות, כאילו הקשר לתחומי ידע אחרים שהם לא אומנות".

ירדן: "ואיך אתה ניגש לזה?"

דן: "נראה לי שאני אעשה קומיקס, כי בעצם, ככה אני אצליח לתקשר, כמו שאמרנו אז, לא?"

ירדן: "כן, קראתי מה ששלחת לי, מעניינת ההפרדה שאתה עושה בין רטוריקה לאסתטיקה, לא? כאילו למה בעצם?"

דן: "לא יודע, כאילו בריבור או בכתיבה יש אלמנט משכנע שפונה קודם כול לאינטלקט, כאילו צריך לקרוא ולנתח באמצעות המחשבה קודם, ואז מגיע הרגש. כי צריך להבין את הפירוש של המילים, אפילו ככה באופן... ליטרלי... ובציור יש צבע, יש טמפרטורה, יש משיחות מכחול, יש סתירות ומידע שלא מדברים עליו במילים שמקבלים אותו קודם כול בחושים, דרך העיניים. נראה לי שלזה התכוונתי. זה מטומטם בעיניך?"

ירדן: "לא, ממש לא. זה מעניין. אני פשוט מתלבטת אם ההפרדה היא חלק מהמחשבה שמפרידה בין דברים בצורה נוקשה, מה שדיברנו לפני כמה שבועות. כלומר, גם לטקסט יש אסתטיקה, במשמעות שלו, בצורה הגרפית שלו, כלומר הפונטים והצבע וזה, וגם אמצעים אומנותיים, לא?"

דן: "כן, אני חושב שכן. לא יודע, אולי אשנה את זה..."

ירדן: "אני לא עושה לך גזלייטינג או משהו, כלומר, אני מאוד בעד לפתח את המחשבה הזאת".

דן: "זה בסדר אם את מקשה עליי, הכול בסדר".

ירדן: "אז בעצם הפרויקט יהיה סביב היותך HSP, אפילו שזה דבר חדש בחיים שלך?"

דן: "כן, כלומר, המצב קשה כל כך ואני סובל כל כך, שנראה לי שהפריימינג הזה מסעיר אותי ושיש לי עם מה לעבוד. אני גם נורא סובל

בעולם האומנות, אז לפחות שאעשה מה שאני רוצה... אני בטוח שכולם
חושבים שאני מוזר... כל הזמן שואלים אותי: 'אתה בארץ? אתה בארץ?
חזרת?', ואני רק רוצה שהאדמה תבלע אותי, כי השאלה מעצבנת אותי
כל כך והתשובה תמיד יוצאת עוינת ואני בכלל לא יודע על מי אני כועס
יותר – עליי? עליהם?"

השפעת HSP על מעשה האמנות

מאז שנת 2012 עבודת הסטודיו שלי מרובת מדיות – ציור, סאונד, פרפורמנס, מיצבים בגדלים שונים – ולצד זה, במקביל, גם נובלות גרפיות וקומיקס. מובן שהייתה מעת לעת חפיפה בין המדיות, לפי צורכי הפרויקט. תמיד שאפתי לחיבור אינטגרלי יותר. בשנתיים האחרונות התחלתי להתעמק בשאלה מדוע יש לחבר בין מדיות ואם חיבור זה לא מתפקד כמחשבה נוקשה אולי אפילו כפנטזיה? לחלופין תהיתי לגבי מהות ההפרדה ביניהן.

זה יותר מחמש עשרה שנה אני עוסק בקומיקס כפן אחד של יצירתי, עם קהל שונה מזה של האומנות הגלריסטית או הפלסטית. זהו שדה אומנות שונה ופועלים בו אוצרים וכותבים אחרים. לעומת כל המדיות האחרות שפירטתי, שהן חלק מעולם האומנות, The art world, הקומיקס בדרך כלל מיוחס ל־The illustration world. ההפרדה הזאת נוצרה אצלי מסיבות רבות: הצביון של עולמות האומנות בארץ, הפוליטיקה שלהם, והדרך שבה הם נלמדים באקדמיה, איזודאות ביחס לשאלה איך לגשת לניסיון האיחוד בין שני העולמות אצלי בסטודיו, פחד מכישלון והרגל. למרות התקדימים הרבים בעולם – מייק קלי, ג'ים שואו, ריימונד פטיבון ועוד – לקח לי כעשור לומר בקול רם: "מאיירים מחשיבים אותי לאומן, אומנים מחשיבים אותי למאייר..." ולהוסיף ולשאול: האם זה דבר רע? אולי זה בכלל יכול להיות יתרון? האם ההפרדה הזו קיימת כלל או היא פרי קשיון מחשבתי שלי?

תחושת הקיפאון היא אחת ההתמודדויות העיקריות עבורי כ־HSP. כוונתי בקיפאון היא בשני המובנים שתארתי קודם – מחשבה נוקשה אך גם קיפאון במקום כשמתעוררת סכנה. חוסר היכולת לחבר את שדות האומנות או גם חוסר היכולת להכריע אם בכלל יש בכך צורך, הוא רצון שהזרחל במשך שנים וגם ההתמודדות עמו קשורה לקיפאון שאני מכנה "קיפאון מזרחל": לחלול של אינפורמציה שרק מנציחה את הדבר כ"אמת", בגלל התוויה האיטית שנהיית יותר ויותר איטית בגלל המשקל של המידע המצטבר.

לדוגמה, חקוק בזיכרוני ריאיון עם דוד פולונסקי, שסיפר שכשהוא היגר לישראל בשנות השמונים לא היה מקובל "לצייר יפה", והוא בחר להפוך למאייר. דוד פולונסקי: "זו לא אומנות... איור זה מתן צורה, ציור

של משהו שכבר קיים בעולם כרעיון מילולי ואילו אומנות זה משהו שאי אפשר לתמצת אותו להגדרה מילולית... בכל מקרה, אני לא אומן... באומנות אתה צריך להשאיר מקום פתוח, זה מנוגד לאופי שלי, כי אני אוהב לסגור קצוות".¹⁶ בשל ריאיון זה ובשל אירועים נוספים נטמעה בי ה"אקסיומה" הזאת. כשלמדתי תקשורת חזותית בשנקר, בניגוד לדבריו, הרגשתי וידעתי במהלך הלימודים שאני אומן ולא מעצב. לכן המשכתי לשני תארים מתקדמים באומנות (ולא בעיצוב), ובכל זאת לא נחה דעתי. מנגד זכור לי ריאיון של קבוצת הברביון החדש, שבו אמרה אנה לוקשבסקי: "להמתי בעובדה שאני יודעת איך לצייר, עם הידיעה שיש לי בסיס אקדמי. בסביבה הישראלית נתפסו אלה כ'דרוסי', שמרני, אנכרוניסטי".¹⁷ ובהמשך לה אמרה נטליה זורכובה: "הבנתי בהדרגה שאין לי צורך להמציא את עצמי מחדש, שאני יכולה להשתמש בידע שרכשתי בלימודי ברוסיה".¹⁷ שני הראיונות האלו בלבד אותי מאוד: האם האומנות שאני עושה מתאימה לשדה האחד או לאחר?

שני הרעיונות הסותרים האלו לכאורה הגיעו אליי באגביות כאדם החי בעולם האומנות – והתנפצו בפניי כשמאיירים רבים הציגו בתערוכות מוזיאליות גדולות בארץ ובעולם עבודות גדולות ממדים, כולן במדיום הציור ולכולן זיקה לעולם האיור והקומיקס, ועשו זאת בכניסה מהרלת הראשית. במשך שנים לחלח הנרטיב הסותר הזה, ובהיותי "קופא מזרחל", הוא גם התקבע ויצר סתירה פנימית שמשמעותה קיפאון.

גם חוסר היכולת לקבל החלטה בנוגע לקהל יעד היא חלק מהקיפאון המזרחל. האם הקוראים שלי הם חוקרים אקדמאים? האם הקוראים שלי הם חובבי קומיקס? האם העבודה שלי מתאימה לגלריה, למוזיאון, לפסטיבל או להופיע בספר? אולי באלבום? אולי בשניהם? אולי באף אחד מהם? לעיתים קרובות אני מוצא את עצמי חושב שכל מה שהקהל מקבל מעבודתי הוא למעשה רעש. כשאני מקבל תגובה שהעבודה קוהרנטית, תקשורתית, מרגשת, מובנת – אני מופתע לחלוטין. לכן פרץ התסכול כלפי המקרים המתוארים לעיל נובע קודם כול מבלבול חברתי (האם לא בחרו בי כי לא אוהבים אותי?), מכעס עצמי (למה לא בחרתי לעבוד רק במשהו אחד מההתחלה ועד הסוף?) וממחשבות נלוות שאני מאמין שתוקפות כל עוסק בפעולת האומנות – האם אני טוב מספיק? האם אני רלוונטי?

הקשר האנושי והפוליטי חשוב מאוד בשדה האומנות, שהרי בסופו של דבר הרצון הוא לתקשר עם קהל, עם אנשים, לספר להם סיפורים, ליצור

¹⁶ זילברברג, דניאל, צייר לי כבשה, אתר "הארץ", 2010

¹⁷ קורט, זיווה, לצאת החוצה לעוֹב תודעה פנימית הברביון החדש – חזרה לחיים, הבלוג "מעבר למראה", 2017

סביבם קהילה. הקשר האנושי הוא נדבך מבלבל וקשה עבור HSP, שכן כל אינטראקציה עלולה להיות דרמטית, מלבה או מכבה, ונחוות כאישית, כחושפנית (יותר מדי או מעט מדי) וכבעלת סממנים אבסולוטיים. אם לחשוב על נדבך זה באמצעים רציונליים, סביר להניח כי תהיה פגיעה בקריירה של אמן שהוא HSP, בשל יחסיו המורכבים עם הסביבה המקצועית שלו. בחווייתי האישית, בשל התחושה הדרמטית המתלווה לכל מפגש, ההתקדמות המקצועית ואיכות החיים המתלווה אליה, נצבעות בצבעים קודרים.



הפרויקט Freeze – התגלמותם של חרדה ודיכאון

הפרויקט Freeze הוא מיצב רב־תחומי המורכב מציורי קומיקס גדולים על הקירות, משלושה שירים מקוריים, מעבודת סאונד בת אחת עשרה דקות ומשלוש חוברות קומיקס. כל אלו מספרים סיפור אחד, מרובד נרטיבים. הקומיקסים – ציורי הקיר – מתארים חמישה מקרים שבהם "נשאתי באחריות" כלפי עצמי בחיי היום יום, כפי שהציעה ירדן הפסיכולוגית, עדות לאירועים אשר לאחר תום הצגתם יימחקו ויישארו זיכרון בראשי הצופים והצופות. לצידם הונחו חוברות המציגות מפגשי טיפול ואת הקשר ביני לבין הדיכאון והחרדה שלי, המגולמים בדמות Oyzis, אלת המלנכוליה היוונית, שמקבלת פרסוניפיקציה אלהוולט דיסני, בדמות טיפה, דמעה או שלולית גשם.

שמו של הפרויקט מרמז על תחומי ההשקה הדיסציפלינריים שלו – פסיכולוגיה ונירולוגיה. במרכז הפרויקט תגובת ה־FFF המוכרת למצבי דחק, שנוסחה בשנת 2000 בידי החוקרים גריי ומקנפסון, כ־r-RST או בשמה המלא Reinforcement Sensitivity Theory¹⁸. שלוש התגובות השכיחות הן השבת מלחמה – fight: מילוט – flight: או קיפאון – freeze, בעת שכל אחת מהן היא מנגנון של מערכת העצבים הסימפתטית, האחראית על התמודדות עם מצבי דחק, איום וסכנה. משמעות הקיפאון היא אייכולת לזוז, למרות הדופק הגבוה, ויכולת עיכול איטית (ובריעבד) של האירוע מעורר הדחק. הקיפאון מייצר תגובה בלתי מותאמת לאירוע – לרוב מופחתת בעוצמתה, בניגוד למצופה – לצד זיעה מוגברת ותחושות פחד או אימה מהולות בכושה שאותה מנסים להסתיר. אני מהקופאים.

הרציונל המארגן של המדיות השונות בפרויקט הוא יצירת קיטוע והשהיה בסיפור: לא רק מבט חטוף לעבר ציורי הקיר – כמו בדפדוף בספר על הקירות – ובכך לסיים, אלא להצטרך לעצור, לשבת, להשתהות; קומיקס הוא מדיה שאפשר לקרוא יחסית במהירות (אין הלימה בין כמות העבודה על הפרויקט לבין אורך זמן צריכתו בידי הקוראים), לכן ביקשתי לייצר עצירה באמצעות ספסלי ישיבה, דפדוף בחוברות קומיקס והאזנה לשירים. הקירות מתפקדים הן כנושאי נרטיב הקומיקס – מהיר, קליל ומתומצת – והן כציורי קיר גדולים שאפשר להתעכב ולהשתהות מולם.

18

Bijttebier, P.,
Beck, I., Claes, L.,
& Vandereycken,
W., Gray's
Reinforcement
Sensitivity Theory
as a framework
for research on
personality, *Clinical
Psychology Review*,
29(5), 421–430, 2009

בפרויקט אני מבקש מהצופים לצחוק עליי ועל מצבי, אך גם לעצור לרגע ולהבין מהו HSP, מהן דרכי ההתמודדות, ולשרטט תמונה כנה וחשופה של האופן שבו מרגישים האנשים המתמודדים עם היותם HSP.

**מפגש טיפולי – דן וירדן, יום ראשון, 15:45,
מעל יוחננוף במרפאה לבריאות הנפש
באזור התעשייה החדש בנתניה, יולי 2024**

דן: "בהקשר של האבחון וכולי, כאילו איך ממשיכים מכאן... התסמינים הם ממש נוירולוגיים נכון? זה כאילו התקפי חרדה, כל הזמן מחשבות על מה אמרתי לא בסדר או שלא אוהבים אותי ואם כועסים עליי זה בטח כי אני מווד, או שאמרתי משהו לא בסדר, ושלפצל את עצמי בין כמה אנשים יחד זה סיוט, ומלא רעש זה סיוט, וכל דבר מפריע לי בחושים, צלילים, רעש... נראה לי שבפרויקט הזה ניסיתי לעשות סדר אבל גם להשקיט קצת, לא?".
ירדן: "התסמינים הם משהו שאנחנו יכולים וצריכים לעבוד עליו, ולהשקיע זמן בלהקל אותם. אבל הם לא נוירולוגיים; מה שנוירולוגי זו דרך עיבוד המידע שלך".

דן: "אה אוקיי, כן, זה טוב, זה יכול להשקיט".
ירדן: "לא יודעת אם להשקיט, אבל זה בטח לתת קול ודרור למקום פנימי שמתעסק בכל מה שאמרת, אבל גם קצת להגיד את זה לאנשים אחרים בהומור ותוך עיבוד הדברים בעצמך. כי אתה יודע שלאנשים שהם HSP יש תסמינים של חרדה חברתית, אבל הם גם סובלים מכל מה שציינת ומרגישים אשמים מאוד על זה. לדעתי אתה בטוח מרגיש אשם, כי ההרגשה היא שעשית משהו לא בסדר, אבל בעצם זה המוח שלך, ככה הנוירולוגיה שלך עובדת".

דן: "אז האומנות שלי היא תוצאה של הנוירולוגיה שלי?".
ירדן: "גם, אולי כן".

**מפגש טיפולי – דן וירדן, יום ראשון, 15:45,
מעל יוחננוף במרפאה לבריאות הנפש
באזור התעשייה החדש בנתניה, יולי 2024**



סוף שבוע

זא טוב, היה זי
שבוע קשה, זא
עשיתי את הרשימה,
סליחה.

איך אתה
היום דן?
איך עבר
השבוע?

תודה



אין זי לשפתה קרובה.
הם זא לעירים. אנחנו
לסכילים על הכל - ואני ככ
דולה זהם. אין זי כלעט
אנשים כאזי בחיים...



לה הטריד אותך
השבוע?

אני
לודאג
לההלים
שזי,
אפילו זא
רק בגזז
הסחלה.
אנחנו
כלו
Team
,Allon
ואני
אזי

ואני הגיוני כולו אלא ועם
חוש צדק, וחרדה' ולסודר
כלוה



אני רגיש כולו אבא,
וישן כלוהו, וזא שם
צב' לפרטים כלוהו



ויש צ' חבר אחד לחש טוב, וזא ילכז צהפיל עזיו
הכז





ד | ו - יוֹסֵף - דוֹאָט

אנחנו ללש זהים
תשחה איתי אתה לבד
אבל לא ברצש



אני שונא אנשים
אבל הם איתן ברצש
אנשים שונאים אותי
אבל הם איתן ברצש
אני שונא את עצלי

אתה
רק בתוך הרצש
של עצמך

אבל אותך אני אוהב
זו כבר התחלה טובה



פססט היי אתה
לי, אני?
כן, כן, אתה
שוב את -
לה את רוצה?
אתה לא לבין ש...
לה?

אני לא האזנת לאף לקום
אני תלידכאן.. תליד
אוף חשבתי שלא
תחזרי
אין סיכוי.



בוא תמלסר
אל תהיה עקשן
אני בדיוק כלו ההורים שלי
תמלסר לגל -
אתה לבד וכך גם תישאר
אנחנו אותו דבר
תרכב איתי אתה לא לבד
ולזה לא עובר







דן ו- סיסט - אאט



אז תדאג הם כבר הלכו
איך את יודעת?
סוף עזי - ראיתי
ואני גם שולעת
איך אני איך ניסון?
כלואגדאז, כלואבריון...
אני לא יכזב לנשום
אני לא נשם אין זי דופק
אני הוצך עלות
אני לת! זהו אני לת!
תעשה לקום לפתח שליכה
רגע אבל לא תהיה כאן
בריכה?
העיקר שאני ביחד איתך
זה חם רטוב ונעים
הכי טוב להיות יחד לכוניסלים
ולח עם השוטרים?
הכי טוב להיות יחד לכוניסלים

ואו זה היה קרוב
נטן ללשי יצאת
בלז
טוב שבאת - ללש
פחדתי לבד
אבז זא עשית כלום
ללה אתה פוחד?
זא יודע - אני
תליד חושב כבד
הם סתם חיפשו שכן
אני חושב ש...
כנראה שכן...
אתה זא לשוכנעה?
זא. הם בטח באו
לחפץ אותי
אם זולר את האלת
**אוף כבר חשבת שלא
תחזרי**
דעתי הם באו לחפץ
דווקא אותי!

מה קומיקס יכול להציע ל-HSP?

קומיקס מסייע לי באופן אישי במישורים רבים הקשורים ל-HSP. ראשית, הוא כלי בעבורי לחשוב, לעבד ולתווך לעצמי את העולם והוא מאפשר לי גם לתקשר זאת החוצה – לקהל הקוראים. קומיקס מייצר לי תחושת הקלה בהתמודדות עם סיטואציות קשות ומורכבות הדורשות לעיתים עיבוד של שנים. הקומיקס גם ללא ספק מסייע לי באמצעים תקשורתיים. אני יכול לשרבט בפשטות משהו שאותו אני מעניק לכן או לבת שיחי כמתנה, ובכך אני מעביר מסר החוצה את גבול השפה. ייתכן שההסבר נעוץ בכך שקומיקס הוא אומנות מתקשרת, לרוב פיגורטיבית, קונקרטי, שאפשר לעקוב אחריה ולהבין אותה. נוסף לכך, קומיקס מסייע לי לרכוש חברים, כי התגובות הראשונות שאני מקבל הן בדרך כלל "זה מצחיק!", "איזה קורע זה" או "זה אמיתי?" ואלו משמשות כבסיס לשיחה.

בשורות הבאות ארשה לעצמי להניח כי החוויה שלי דומה גם ל-HSP אחרים וששימוש בקומיקס מסייע להנגיש את עולמו הפנימי של היוצר ה-HSP. זאת בייחוד אם מדובר בקומיקס בסגנון אירופי-אלטרנטיבי, המניח את סוגיית ה-author בקדמת הבמה (בניגוד לקומיקס אמריקאי של DC או מארוול, שהוא אופרציה רבת-משתתפים המזכירה יותר הפקת קולנוע), מה שמאפשר לקוראים להתוודע ל-HSP ביתר קלות מאשר בדרכים אחרות.

קומיקס כאלמנט מסייע לבעיות תקשורת

מחקרים מראים כי קומיקס מסייע בבעיות תקשורת – הן ברמה הפרטנית של אחד על אחד והן ברמה הקבוצתית. הקומיקס מסייע באלמנטים של תקשורת: הוא משעשע ומקליל, הוא מאפשר לדלג מעל השפה – כשיש מחסום בושה או חוסר יכולת לנסח – אך המשפטים הקצרים, התיווך הציורי שמפצה על השפה, כל אלו מסייעים לעקוף את בעיית התקשורת. נוסף לכך, הקומיקס מאפשר לקלוט מידע מהמשתתפים האחרים שאינם האינדיבידואל שדרכו רואים את המחקר (לדוגמה, אני), כך שאותו אינדיבידואל גם לומד בצורה פשוטה את מחשבותיהם, דעותיהם ורגשותיהם של המשתתפים האחרים (במקרה שלי, הצופים) בצורה ישירה, אך פשוטה לעיכול. מחקרים מכנים זאת

19

Crystal, David,
Speaking of Writing
and Writing of
Speaking, Longman
Language Review, 1,
5-8, 1995

19. visual comprehensible input

הקומיקס מסייע בבעיות תקשורת באמצעות יצירת מעורבות מוגברת בפעילות חברתית סביבו. כלומר, יצירת שיחה קבוצתית שתהיה גם מהנה, דבר שקשה מאוד פעמים רבות למי שהוא HSP בשל ריבוי הגירויים וריבוי האנשים. העקיפה החלקית של השפה הרבודה מפחיתה את הצורך לפרש את כוונותיו של האחר ומסייעת בטיפוח שיתוף פעולה, דבר שיכול להיות לא קל ל-HSP.

בעבודתי האומנותית, הקומיקס מאפשר לי את כל אלו. מצד אחד אני יכול לדבר על דברים "שאי אפשר" לדבר עליהם ולעשות זאת באמצעות דימויים חזותיים. לדוגמה, נרות שבת שהופכים לפין רפוס, דימוי מובן, בוטה, ישיר ומצחיק שמעביר את "מה שרציתי להגיד בלי להגיד". מצד אחר, הקומיקס מאפשר לי לתקשר את האווירה הכללית של הסיפורים – הן בתוכן המילולי והן בנרטיב כולו – לקהל. כלומר, "לדבר איתם בלי לדבר איתם" ומאפשר לי לקבל את התגובות שלהם (דבר שקרה הלכה למעשה) בלי לנסות לפרש למה הם התכוונו, שכן אני זה שעורר את הרגשות האלו אצלם באמצעות הפרויקט, וכל שעליי לעשות הוא להקשיב להם.

קומיקס כאלמנט מסייע לבעיות חברתיות

לקומיקס יש משמעות חיובית בהתמודדות עם בעיות חברתיות, כך מראים מחקרים סוציולוגיים רבים. עם התחומים שנחקרו ביחס לקומיקס והוכחו כמעוררי אמפתיה, תמיכה והעצמה נמנים מודעות לדמנציה, מודעות למצוקה נפשית בקרב תלמידים ובני נוער, מודעות להתנהגות ליד חולי אפילפסיה ועוד. באמצעות קומיקס הצליחו ללמד תלמידים את משמעותם של גבולות (לדוגמה: "אין להעיר לנשים על גופן") ולבאר עבורם בעיות של אחרים שלאותם משתתפים אין (לדוגמה: אלצהיימר לא קיים בקרב תלמידים אבל ייתכן שאחד מהסבים או מהסבתות שלהם לוקים בה).²⁰

הקומיקס מסייע ביצירת קהילה מכיוון שהוא נוגע בצורה מתוחכמת ועדינה בנושאים שקשה לעסוק בהם, ומחקרים מראים כי הוא עשוי לשפר את מעורבות הקהילה באירועים שבהם קבוצת אנשים עדיפה על בודדים. הדרך הטובה ביותר להשתמש בו ככלי חינוכי היא בהתערבויות פסיכוחינוכיות, אך המחקרים האחרונים זהירים יותר ומגלים כי יש צורך במחקר נוסף כדי לאמת את יעילותן בהשוואה לשיטות מסורתיות.

20

O'Connor, Kieron, Brisebois, Hélène, Brault, Mathilde, Robillard, Sophie, Loisel, Josée, Behavioral activity associated with onset in chronic tic and habit disorder. Behaviour Research and Therapy 41. 2003, page 241.

כמורה בבית ספר, אני יכול להעיד שהשימוש בציור, בקומיקס, בשרבוט וברומייהם מאפשר לי להגיע לתלמידים בצורה בלתי מתווכת ולתקשר החוצה את מחסום השפה וההתנגדות הפסיכולוגית. פעמים רבות אני מבקש מהתלמידים לצייר קומיקסים של מקצועות שקשה להם להבין, כדי להטמיע את החומר ולייצר משהו שרלוונטי אליהם באמצעותו, מה שמגביר את הסיכויים לזכור אותו וליישם אותו במדרים כמו בחנים ובחינות. בנוסף, פעמים רבות אני מצייר לתלמידיי דברים על הלוח, משחק איתם משחקי ניחוש של אוצר מילים באמצעות ציורים ואף מבקש מהם כתרגיל פתיחת שיעור בסגנון מיינדרפולנס לצייר "איזה אימוג'י הם היום". בעקבות תרגיל זה הצלחתי להעביר מידע לצוות הייעוץ בבית הספר על תלמידה שאימה להתאכזר ועל תלמידה שאין לה אוכל בבית והיא רעבה ללחם.

באמצעות "הבאת הקרביים שלי" לקדמת הבמה אני מסייע לעצמי ומונע מעצמי את הצורך לדבר על הדברים מכיוון שהם מצוירים על הקיר, ובענק, וגם מקבל פידבק מיידי מהקהל בדמות צחוק, דמע ותגובות ספונטניות. התגובות הספונטניות של הצופים מאפשרות לי להבין בצורה ברורה יותר מה הם חשים ביחס לפרויקט, שהרי הפרויקט הוא בעצם התגלמות של אותם נושאים שבעבורם אני זקוק לחיברות, לאמפתיה ולתחושת ה"יחד", שכל כך חסרים לי משום שאני לא יודע לעשות זאת בקלות באמצעים אחרים. הפרויקט מציג התייחסות הומוריסטית ומתמצתת לנושאים מורכבים, שאומנם הם אישיים מאוד, אך גם אוניברסליים – או לפחות יכולים לייצר הזדהות אצל הצופים, זאת אני גוזר מהתגובות – ובכך אני מייצר קהילה סביב אותם נושאים.

הפרויקט Freeze כמסייע בבעיית תקשורת וחברות

קומיקס מסייע באחת המשימות המסובכות ביותר ל-HSP – לתקשר עם מספר רב של אנשים בעת ובעונה אחת, בוודאי בסיטואציה רועשת, מציפה ומלאת גירויים. בגלל ההצפה הרבה נוצרת גם חרדה חברתית, שמתבטאת, אצלי לפחות, מצד אחד בהימנעות ממצבים חברתיים מרובי משתתפים, ומצד אחר, כשכבר יש את היכולת להשתתף בכאלו, מתקיימת רפיטציה של הסיפורים או הנרטיב, ולפעמים אף פטפוט יתר, המביאים לעינוי רב ולהתייחסות לאחר מכו. בשל כך, פתיחה של תערוכה או השקה של פרויקט אומנות היא סיטואציה קשה עבורי.

לו הייתי מקביל את הפרויקט Freeze לפטפוט חסר אחריות, אזי הדרך היחידה להתמודד עם הסיטואציה היא להנדס אותה או לפחות להציע לקהל דרך לחוות אותה – שהיא הקרובה ביותר לשלי.

הפרויקט Freeze מאפשר לי לתווך את החוויה שלי החוצה. אני חושף בו בקצרה, אך לעומק, איך נראים חרדה, דיכאון והתמודדויות חברתיות ונפשיות של HSP, במארו משעשע וקליל, המאפשר העמקה בנושא המורכב. הוא מבקש להפוך את הצופים או הקוראים לנושאי הסיפורים, רגשית ואינטלקטואלית, ומאפשר הזדמנות לתקשר להם את חוויית ה-HSP (במקרה הזה שלי) בעולם בדרך הכי ישירה שאני מסוגל לה. זוהי אולי הדרך היחידה שבה אני מסוגל לדבר מבלי לחוש את ייסורי המצפון של פטפוט היתר.

הפרויקט Freeze כמסייע בהרגעה (Soothing)

לפרויקט הספציפי הזה יש אלמנט מסייע נוסף – העבודה הפיזית הכרוכה בו. ל-HSP יש סימפטום הקיים גם בתופעות נוירולוגיות אחרות – טיקים או תנועות רפטטיביות, סממן לעצבנות או לחוסר שקט. בניגוד לתסמונת טורט, אלו לא תמיד טיקים שמקורם נוירולוגי, אלא הם התנהגוטיים ונרכשים.²¹ במקרה שלי, הטיקים המרכזיים הם כסיסת ציפורניים ותיפוף באוויר (air drumming). לאלו יש צדדים שליליים בפן האסתטי והחברתי, אך חשוב מכך הם סממנים התנהגוטיים המעידים על אי-שקט, בלבול, לחץ או דאגה, וקשורים לחרדה ודיכאון. מחקרים מראים כי כל סוג של פעילות גופנית – יוגה, פילאטיס, צ'י קונג, אימוני כוח, ריצה, שחייה ופעילות אירובית – מסייעת לסממנים של עצבנות ויש לה השפעה לטווח הארוך על התפקוד הנוירולוגי (שחרור סרוטונין, נוראדר-נלין ודופמין).²²

פרויקט זה דרש פעילות פיזית לא מבוטלת ביחס לפרויקט קומיקס: שבועיים של ציור על הקיר בשלבים, הליכה מרובה, עלייה וירידה במדרגות וטיפוס על סולמות במשך כמה שעות ביום. לאחר ירידת הפרויקט מהתצוגה, היה צורך לצבוע את החלל חזרה בלבן, וגם זה ארך כמה שעות-עבודה מאומצות. לצד הפן הפרפורמטיבי של הפעולה של ציור הקיר ומחיקתו, תחושות ההקלה והסיפוק הנפשיים בסוג כזה של עבודה הורגש אצלי בצורה ניכרת. לפן הפרפורמטיבי יש היבט נוסף, אלמנט שחוזר אצלי בעבודות רבות, והוא תחושת הסוד: אני משתף את הצופים

21

O'Connor K., Brisebois H., Brault M., Robillard S., Loisel J. Behavioral activity associated with onset in chronic tic and habit disorder. Behaviour Research and Therapy 41. 2003, page 241.

22

Mandolesi, Laura, Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits, Frontiers in Psychology issue 27 April 2018

והקוראים שלי במשהו שהוא "ביני לבינם", שאפשר לראות אותו רק on site, ולאחר מכן הוא נעלם ונמוג ונותר רק בזיכרון שלהם ושלי. במקרה זה, הפרויקט נותר כשכבה מכוסה לבן על הקיר, שבתורה תקבל כיסוי של פרויקט אחר של אומן או אומנית אחרים שיציגו שם.

בעמודים הבאים:

< שלב מוקדם של ציור הסיפור החמישי (המפגש עם האוצרים, "כשהבנתי שמאיירים/ות חושבים/ות שאני אמן, ואמנים/ות חושבים/ות שאני מאיר")

<< שלב מתקדם של ציור הסיפור החמישי (המפגש עם האוצרים, "כשהבנתי שמאיירים/ות חושבים/ות שאני אמן, ואמנים/ות חושבים/ות שאני מאיר")

<<< הקיר לאחר פעולת המחיקה

חלוד אתה יודע שאני
אהבת את העבודות
ששך, אבל הן לא
עוד אצילות



כן
בגדול
אני
באת

תל"ר
אמר
בגדול

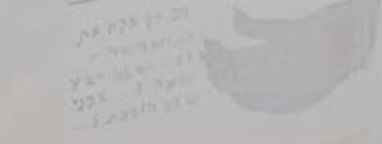
בית ספר
XIV - דג
912 סקרי





Handwritten notes on a green sticky note, including the word "Coping" and a list of items:

- 1. ...
- 2. ...
- 3. ...
- 4. ...
- 5. ...
- 6. ...
- 7. ...
- 8. ...
- 9. ...
- 10. ...



FOR THE USE OF THE UNIVERSITY





אחרית דבר

התמודדות עם HSP היא קודם כול של האנשים שיש להם התופעה, אולם זו גם התמודדות של הסביבה המקיפה אותם כולה. הורים של-ילדים של-, קרובי משפחה, חברים, קולגות, כולם מתמודדים בדרגות שונות עם התופעה כשיש בסביבתם הקרובה אדם עם HSP. בחיבור זה ניסיתי להראות את הספקטרום של התופעה – האתגרים, הקשיים, תופעות הלוואי הנוירולוגיות והפסיכולוגיות ואת דרכי התמודדות איתן. התקשורת, החיברות ותחושת הקהילה הם הנושאים המורכבים ביותר עבור HSP בכלל ובעבורי בפרט. הראיתי כי ישנו קשר ישיר – שלא לומר מחולל – לחרדה ולדיכאון. כשמצליחים לעקוף את הדיכאון והחרדה באמצעות טיפול, פעילות גופנית ומיינדפולנס, מקילים את התסמינים, גם אם לרגע, ולקומיקס עשוי להיות תפקיד חשוב ומרכזי בכך.

מכיוון שזאת התמודדות לכל אורך החיים (שילוב של התייחסות לאספקטים פסיכולוגיים וביולוגיים כאחד) ולא תכונת אופי,²³ יש חשיבות להכיר בכך קודם, דבר שקומיקס יכול בהחלט לסייע בו, בין אם זה יוצר הקומיקס שהוא אני, כמקרה בוהן, ובין אם אלו יוצרים אחרים שהם HSP ואיני מכיר. הקומיקס מסייע לי (ואולי גם להם) בבעיות תקשורת, ביצירת חברים, בקירוב בין דמיון למציאות, ולמעשה מאפשר להתקרב לאנשים באמצעים שעוקפים את הקושי החברתי ואת תחושת ההצפה. נוסף לכך, ליצירת הקומיקס (בדומה ליצירות אומנות אחרות הדרושות שימוש במוטוריקה עדינה) עצמה יש אפקט מרגיע בשל הפעילות הפיזית, המגע, ובמקרה של הפרויקט Freeze – גם פעילות פיזית פחות מתונה, בשל גודלם של הציורים.

בהמשך להבנה כי זוהי התמודדות לכל החיים – אני מסיק (וגם מוקיר, במחשבה לאחור) כי אין מדובר בפעולה אחת שאפשר לעשות, אלא במסע – הן אישי והן אומנותי – שטמונים בו גם יכולת תזווה ושיפור בתסמינים, הן חברתיים, הן התקשורתיים והן הנפשיים. כולי תקווה כי בדומה להבנה שלי, גם יוצרי קומיקס אחרים שהם HSP יגיעו לתובנה עד כמה קומיקס יכול לסייע להם בהתמודדות עם התופעה. אם חיבור זה יוכל לסייע להביא אותם לכרי מודעות לקשר בין הדברים, אמצא בכך סיפוק רב.

זאת ועוד, לסובבים ישנו תפקיד חשוב, וגם בכך קומיקס יכול לסייע. בחיבור זה עמדתי על הקשר בין יצירת אינטראקציה חברית ותקשורת

23

Stephanie Bethany,
3 Distinctions
Between HSP
and Autism, HSP
Journey, online blog,
2023

עם אנשים אחרים וכן על התסמינים שרבים מבלבלים עם תופעות נירולוגיות אחרות. המודעות, עם קומיקס ובלעדיו, חשובה כדי ליישר קו ולזהות בן משפחה, קולגה או חבר שהוא HSP. ההבנה כי לא מדובר במחלה או בשד נורא, אלא שיש לסייע להכניס את התופעה לספקטרום, לתווך איך נחוות סיטואציות מציפות לאנשים שהם HSP ואיך יש לנרמל אותן, חשובה מאוד ומסייעת גם היא ביצירת קהילה, חברות ואמפתיה. הקומיקס מסייע לגשר על הפערים הללו ומשמש כגורם מתווך, מקל ומבאר. חיבור זה יכול לסייע ברמה האינפורמטיבית והדידקטית להפוך את התופעה לדבר ברור ומפורש ולהניח אותה על השולחן. אם חיבור זה יוכל לסייע ללמד אנשים שאינם HSP ולהסביר להם מדוע קרוב המשפחה שלהם התנהג "מוזר כל כך" בארוחה המשפחתית אתמול – תרמתי את תרומתי הצנועה לעניין.





**מפגש טיפולי – דן וירדן, יום ראשון, 15:45,
מעל יוחננוף במרפאה לבריאות הנפש
באזור התעשייה החדש בנתניה, דצמבר 2024**

דן: "את יודעת, אני ממש לא יודע מה אני אעשה בלי הטיפול הזה.
איך אני אסתדר?"

ירדן: "זה כואב גם לי, זה ממש אבל גדול. אני ממש איתך בעניין.
למה בדיוק אתה מתכוון כשאתה אומר, איך אני אסתדר?"
דן: "שאני לא יודע מה לעשות, שאני מתקשה להגיד לעצמי ולאחרים
דברים שקשים לי, שלא טוב לי, שאני עושה דברים שלא טובים לי...
קשה לי להגדיר את זה לעצמי ולהגיד לעצמי – לא טוב לך – ובטח
להגיד זאת לאחרים..."

ירדן: "אני מבינה. אני רוצה להגיד לך משהו בהקשר הזה, כי באמת לא
דיברנו על HSP בשתי הפגישות האחרונות. אני סומכת עליך במאה אחוז.
איזה מזל שיש לך את הקומיקס. אולי קשה לך להגיד לעצמך או לאחרים
מה לא טוב לך, ונהיה לך רעש בראש שמעייף אותך ואז אתה מוותר או
מפחד בגללו ואתה לא דאומר. אבל, מצד שני, אתה תמיד יכול לדמיין.
יש לך את הכוח לדמיין את הדמות שלך בקומיקס אומרת את זה. או את
הדמות שלי בקומיקס אומרת לך. תזכור שיש לך את הכוח והכלים לדמיין,
זה הרבה יותר נגיש לך."

ביבליוגרפיה

Aron, Elaine, **Revisiting Jung's concept of innate sensitiveness**, online – Analytical Psychology, 2004

Aron, Elaine, **Meditation for Highly Sensitive People**, Psychology Today online, 2019

Aron, Elaine, **The Highly Sensitive Person**. New York City, NY: Harmony Books, 1996

Aron Elaine, Aron Arthur, **Sensory processing sensitivity and the subjective experience of parenting: An exploratory study**. Family Relations, Issue, pages 420-435. 2019

Bijttebier, Patricia, Beck, Ilse, Claes, Laurence, Vandereycken, Walter, **Gray's Reinforcement Sensitivity Theory as a framework for research on personality**, Clinical Psychology Review, 29(5), 421–430, 2009

Crystal, David, **Speaking of Writing and Writing of Speaking**, Longman Language Review, 1, 5-8, 1995

Ershova, Regina, **Psychological Well-Being in Highly Sensitive People**, Applied Psychology Readings. SCAP, Springer, Singapore, 2022

Mandolesi, Laura, **Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits**, Frontiers in Psychology issue 27 April 2018

Lionetti, Francesca, **Sensory Processing Sensitivity and its association with personality traits and affect: A meta-analysis**, Journal of Research in Personality, Volume 81, Pages 138-152, 2019

O'Connor, Kieron, Brisebois, Hélène, Brault, Mathilde, Robillard, Sophie, Loisel, Jos e, **Behavioral activity associated with onset in chronic tic and habit disorder**. Behaviour Research and Therapy 41. 2003, page 241.

Sarovic, Darko, **A Unifying Theory for Autism: The Pathogenetic Triad as a Theoretical Framework**, Psychiatry Magazine Vol. 12, 2021

Stephanie Bethany, **3 Distinctions Between HSP and Autism**, HSP Journey, online blog, 2023

Yano, Kosuke, **Environmental sensitivity in adults: Psychometric properties of the Japanese version of the Highly Sensitive Person Scale 10-item version**. Journal of Personality Assessment, 105(1), 87-99, 2023.

זילברברג, דניאל, צייר לי כבשה, אתר "הארץ", 2010

קורט, זיווה, לצאת החוצה לעזוב תודעה פנימית הברביון החדש – חזרה לחיים, הבלוג "מעבר למראה", 2017

