



התערבות טיפולית רגישת תרבות: שיקום תפיסה עצמית באמצעות טקס הכנת קפה אתיופי

חשיבות הטקס - לאדם, למשפחה ולחברה

טקס הבונה מתקיים לפני היציאה לעבודה, לפני שפוחים בביצוע מטלות היום, וגם לאחר שמסתיימות המטלות וחוזרים הביתה. על המשתתפים בו להיות רגועים ושלווים, לשים בצד את המחשבות והעיסוקים ולהתרכז ב"כאן ועכשיו". מספר המשתתפים יכול לנוע בין שניים ל-15. לפי המנהג, הכנת הקפה והגשתו מוטלות על האישה, המארחת או אם המשפחה. לעתים רחוקות יימצאו גם גברים שעוסקים במלאכה. להזמנה לבונה כמעט שאין מסרבים. זו הזמנה מיוחדת, שיש לה מסרים מגוונים:

1. הזמנה לטקס הבונה עשויה לכלול גם ארוחה או כיבוד, שיוגשו תוך כדי שתיית הקפה;
2. הזמנה לפתרון בעיות או יישוב סכסוכים - בתוך המשפחה, בזוגיות, עם השכנים. על המוזמנים, שהם השכנים או השימגלה (זקני הקהילה), מוטל התפקיד החשוב של יישוב הסכסוך.
3. הזמנה לטקס הבונה יכולה להיות הזמנה לבקשת ברכה ואיחולים. הברכות הן החלק המשמעותי בטקס: בחלקו הראשון או בחלקו האחרון נוהגים לברך את המארחת ואף להתפלל למענה. בזמן טקס הבונה יש מפגש של המארחת והנוכחים עם בורא עולם. זו שעת תפילה, שעת בקשת עזרה, שעת ביטוי מצוקות. אנשים פונים לאלוקים מתוך אמונה שלמה בו ובהיותו בורא העולם והאחראי לנעשה בו. אלוקים שהוא כל יכול, סלחן ורחמן, ועולם של אמונה שנסים יכולים להתרחש בו. המשתתפים מביעים בקשה לשלום בית, לזוגיות, לפוריות, לכריאות ולשלום כללי. הברכות מרפאות וממלאות תקווה. האישה שמכינה את הטקס "נשענת" על הברכות, שמידת התמיכה שלהן היא כמעט מוחשית. התפילות מתייחסות לעולמות רחבים ורחוקים, מתוך אמונה שכשטוב בעולם - טוב גם לנו. כשישירור השלום בעולם - ישירור השלום גם בבית. במהלך השמעת הברכות, האדם המבורך מקיים דיאלוג פנימי עם עצמו. הוא מצליח להתרחק מרעשי הסביבה ולהתמקד בנעשה בתוכו פנימה.

טיפול לדוגמה: שיקום התפיסה העצמית באמצעות טקס הבונה

כשמגיעים אליי אישה או גבר ממוצא אתיופי, אני יכולה לדעת אם יש משבר במשפחה או משבר אישי לפי התשובה לשאלה אם מתקיים טקס בונה בבית. לרוב, אם התשובה היא שלילית, אני יכולה להבין שיש

הקדמה

בתפקידי כעובדת סוציאלית במרכז לשלום המשפחה בעיריית חדרה, רוב מטופליי הם מקרב אוכלוסיית יוצאי אתיופיה. מאמר זה בא להציג כלי יצירתי לשימוש בחדר הטיפוליים בעבודה עם מטופלות ממוצא אתיופי, במקרים שחווים בהם צמצום ודלות בשימוש בשפה בטיפול. הכלי שעשיתי בו שימוש ואציג כאן הוא טקס מסורתי להכנת קפה. הטקס, על אף שאינו מתבצע בחדר הטיפוליים, משמש ליצירת קשר וחיבור ביני, כמטפלת, לבין המטופלות שלי. כמעט בכל טיפול בנשים יוצאות אתיופיה, אני שואלת על עצם קיום טקס הבונה ככלי לאיסוף מידע. עם זאת, במאמר זה אציג דוגמה לטיפול שבו העיסוק בטקס היה כלי משמעותי לשיפור התפיסה העצמית של אישה ממוצא אתיופי. לבסוף, אציג תובנות מן ההתנסות.

טקס הכנת הקפה (בִּנְהָ באמהרית)

טקס הבונה הוא מנהג עתיק יומין הנפוץ בכל בית באתיופיה. מקיימים אותו מבוגרים וצעירים, בכפר ובעיר. רוב יוצאי אתיופיה יקיימו אותו בכל מקום, גם אם ייגרו לארץ אחרת. באופן מסורתי, הטקס מתקיים שלוש פעמים ביום ואורך כשעה וחצי בכל פעם. כיום, יוצאי אתיופיה משתדלים להמשיך ולקיים מסורת זו, אך לרוב, עקב אורח החיים התובעני, מצליחים לקיימו רק פעם או פעמיים ביום (בתחילת היום ובסופו). זהו טקס חברתי במהותו, שלא מבצעים לבד אלא מזמינים אליו בני משפחה, שכנים או חברים. לבונה כמה שלבים: קולים את פולי הקפה ומעבירים אותם כשהם עדיין חמים ומעלים עשן בין האורחים, כדי לאפשר להם ליהנות מהריח. לאחר מכן מקררים את הפולים וטוחנים אותם. במקביל, מרתיחים כמות גדולה של מים בקומקום. כשהמים רותחים, מוסיפים לקומקום את הקפה הטחון ומבשלים אותו. במהלך הבישול מבעירים קטורת, לתוספת אווירה וריח, ובהמשך מביאים את ספלי הבונה (פינג'ל באמהרית). כשהקפה מוכן, עוברים לשלב ההגשה. בשלב זה מוזגים שלושה ספלים בזה אחר זה ("אבול", "טונה" ו"ברכה"). בכל פעם, לפני סבב המזיגה, מוסיפים מים לקומקום ומחזירים אותו לאש. כך, לאורך שלושת שלבי הטקס, טעמו של הקפה הולך ונחלש.

משבר, מכיוון שמרבית יוצאי אתיופיה משתדלים, כאמור, לקיים את הטקס באופן יומיומי.

בדוגמה שאביא כאן, קיבלתי לטיפול אישה שביקשה לשקם את תפיסתה העצמית. היא תיארה חוויות קשות בחייה, כילדה וכאישה נשואה, והגיעה עם תפיסה עצמית שלילית מאוד: לתחושתה, לא עמדה בציפיות של הוריה ושל הסובבים אותה; לא הצליחה להחזיק בית, לשמור על נישואיה, להיות "אישה בונה ולא אישה הורסת". האלימות היומיומית של בעלה גרמה לה להרגיש כישלון ולגזור על עצמה בידוד. התלוו לכך תחושות ואמירות כמו "אני חלשה ותלותית"; "אני לא שווה"; "עדיף למות"; "לא נשאר ממני כלום"; "זה רצון של אלוקים, זה הגורל שלי"; "אין מה לעשות". הפסיביות התבטאה בחוסר תקווה, ייאוש והתרחקות מן המנהגים והתרבות שבאה מהם.

האישה הגיעה אליי עם קושי גדול לדבר, ממש ללא מילים. עם זאת, לאחר שהחלה לדבר על הסימפטומים ומקורם חשתי שאוכל להתחבר אליה דרך המנהגים והמסורת.

בחרתי להשתמש בטקס הבונה ככלי בטיפול להעצמת התפיסה העצמית. יש לציין כי אינני מקיימת את הטקס בחדר הטיפוליים. אנו מדברות על הטקס, והמטופלת מיישמת אותו בביתה.

במקרה זה העליתי את שאלת עצם קיום הבונה בביתה לאחר כארבעה מפגשים. לאחר שענתה בשלילה, ניסינו בשיחותינו להבין מדוע הצלחתי להבין עד כמה עמוקה מצוקתה; את חששותיה מקיום טקס שמעצם מהותו אמור להשרות אווירה נינוחה ונעימה, להדגיש את היותה אדם משמעותי ומוערך ומוקפת אנשים קרובים - בשעה שחוויתה המשפחתית כל כך שונה.

המטופלת עברה תהליך משמעותי בשיחות אלה, שבהן חלקה עמי את זיכרונותיה מאירועי האלימות וההשפלה שחוותה. כאשר העליתי את הרעיון לשוב ולקיים את טקס הבונה בביתה, החלו להתעורר סימפטומים פוסט-טראומטיים של פחד וזיכרונות חוזרים וחודרניים מאותם אירועים. לאחר כחודשיים של שיחות, הסכימה לחזור ולקיים את הטקס באופן הדרגתי: בתחילה רק פעם בשבוע, בימי שישי, ועם הרבה הדרכה. חרף הקושי, היא הונחתה לא לוותר על אף אחד מחלקי הטקס, לאור חשיבותו לתהליך התעצמותה.

נכונותה לחזור ולקיים את הטקס סימנה נקודת מפנה חשובה בתהליך הטיפול. הטקס, על הכנת הקפה והכיבוד, הגשתם וקבלת הברכות, אפשר לה לזכות בהערכה לכישוריה במטבח ובברכות - שקבלתן הייתה רבת משמעות עבורה. כל אלה העצימו את הערכתה העצמית. היא מצאה עצמה מקבלת את העבר שלה ומאחלת לעצמה חיים טובים, ללא אלימות וללא פחדים, ואפשרה לעצמה להתחבר לצרכים שלה ואף לסלוח לעצמה - כמי שלא פעם ביקשה את סליחת האלוקים.

המטופלת עברה מפסיביות לאקטיביות בהערכת העצמי שלה - לתחושה "שהיא שווה", מבלי להיות תלויה יותר בהערכת הסובבים אותה. באמצעות טקס הבונה חידשה את הקשרים החברתיים שלה, השתלבה מחדש בחיי החברה ומנעה מעצמה בדידות.

בשלב זה כבר החל תהליך פרידה מהטיפול, לאחר שהמטופלת הצליחה לשקם את הערכתה העצמית, התגרשה ואף הצליחה לקרב אליה מחדש את ילדיה. כעת רק עדכנה אותי בכל פעם בתחושותיה לאחר קיום הטקס.

תוכנות

- השימוש בטקס הבונה מתאים בעיקר לנשים הנמצאות במצוקה רגשית/נפשית. גם למי שממשיכות לקיים את הטקס ביומיום וגם למי שהפסיקו. יש לציין שיש נשים שמכינות את הבונה באופן "סתמי", ללא כללי הטקס, ואינן משתמשות בו כדי למלא את עצמן באנרגיות חיוביות ומרגיעות.
- הטקס, כפי שמתואר לעיל, מתאים לאישה שמתמודדת עם בעיות בזוגיות או ביחסים עם ילדיה, עם בדידות ומצב נפשי ירוד.
- ניתן להשתמש בטקס הבונה בכל שלב בתהליך הטיפול שיש בו תקיעות או קושי של המטופל להביע את עצמו ולהיפתח.
- מומלץ שכל מטפל יבדוק עם המטופלת שלו אם היא מקיימת את טקס הבונה ומה משמעות הטקס עבורה.
- חשוב לדעת שבקרב יוצאי אתיופיה, טקס הבונה הוא כלי טיפולי במצבים של חרדות ובמצבים פסיכויים. הכנת הבונה משמשת כ"עזרה ראשונה" לצורך הרגעת "הרוחות" והרגעת החולה. חשוב להיות מודעים לכך שכאשר שואלים אישה אם מתקיים בביתה טקס בונה, היא עלולה להירתע מעצם השאלה - שעשויה להעיד על ידיעה כי מישוהו מבני ביתה סובל מבעיה נפשית.

לסיכום

אני מאמינה כי אין צורך להשתייך לאותה תרבות מוצא של מטופליך. עם זאת, היכרות אישית עם תרבותו של המטופל, במקרה זה יוצא אתיופיה, מאפשרת להתחבר ביתר קלות ולהיות רגישים לדקויות תרבותיות, בשעה שמטפל בן תרבות אחרת ייאלץ ככל הנראה להתאמץ הרבה יותר כדי להבין את הקודים התרבותיים ולעשות בהם שימוש בטיפול. עם זאת, המאמץ הכרוך בלמידת הדקויות התרבותיות לא פעם משתלם ומסייע ליצירת קשר טיפולי חזק ומועיל יותר שיסודותיו א מ פ ת י ה , הבנה וכבוד.

