

## **היום בו התעוררה האדמה**

### **הקדמה**

תאוריות וכתבים רבים, מתורות ומסורות שונות, מדברים על מהותה של האדמה כיסוד מרכזי, על אנרגיה עמוקה ומשמעותית זו. על בניית היסודות של ה"בית" החשובה כל כך במבנה הנפשי והפיזי של כל יצור חי.

אחד מהדברים שעוזרים לאדמה להתפתח היא תנועה. במקום לא מאוזן אהבתה לבית וליציבות יכולה להגיע אל התקעות עד כדי קפאון. חוסר יכולת ליצר שינוי, התחדשות, בוציות מספיגת יתר. כשרוצים לשתול דבר חדש תמיד מומלץ להפוך קודם את האדמה, לרענן אותה, לייצר בה תנועה ואיתה מגיעה חווית התחדשות ותקווה.<sup>1</sup>

עפ"י קריאת גוף אמוציונלית, תורת ארבעת היסודות הגדולים של הטבע ( אדמה, מים, אש ואויר), יסוד האדמה מתאפיין באגן היריכיים ועד כפות הרגליים. במיפוי הגוף דרך הקבלה למפת התבוננות על חלוקה פנימית במבנה כפות הרגליים, אזור העקב הוא האזור האדמתי ובהקבלה לאזור הפנים, תיהיה זו הלסת. האדמה מכילה שורשיות, השרדות, קביעות, חושניות, פוריות וכיוצ"ב. זוהי אנרגיה איטית ועמוקה. משמעותה לכוח הקיום והחיות הפנימית של האדם אדירה.<sup>3</sup>

### **הקפאון - Freeze**

מנגנון רחום, אותו יצרה מערכת העצבים הסימפטטית מתוך המוח הזוחלי, כשהיא לא יכולה להכיל יותר את המתרחש באותו הרגע במציאות. מאחוריו, מסתתרת אקטיבציה גדולה של תגובת בריחה ו/או תקיפה שלא הושלמה מפאת חוסר יכולתו של הקורבן לייצר אותה מסיבות אוביקטיביות ו/או תבניתיות. מנגנון הגנה. הקיפאון הופך להיות מנגון בעייתי, כשהאנרגיה של הורמוני הסטרס והתנועה בגוף שהופסקה, לא משתחררת. שם נוצרת טראומה, המשדרת על בסיס קבוע מסר כרוני של סכנה. קפאון לא מפורק מהווה מקור לסמפטומים ותבניות רבות המשפיעות על אמונות, התנהגות, חושים, וכו'. הקפאון מייצר מצב בו אותו אדם חווה שילוב של פחד וחוסר אונים בו זמנית.<sup>4</sup>

פרופסור סטיבן פורג'ס, חוקר ומרצה, מציג את תאוריית polyvagal<sup>5</sup>, המדברת על החיבור אל עצב הואגוס והשפעתו בדרך שהמערכת שלנו מגיבה לאיום. בקצרה, הוא מתאר כיצד המערכת נכנסת לקפאון כשקודם כל מנסה ה *vecher veggal nerve*<sup>6</sup> לפתור את המצב בתחושה של סכנה ( זהו חלק המתפתח מושפע מינקות וממבנה מערכת היחסים עם ההורים). יש הקוראים לו הנאו קורטקס של מערכת העצבים האוטונומית בגלל יכולתו העדינה להרגיע את החלק הסימפטטי של המערכת. במידה והוא לא מצליח לפתור את המצב, נכנסת המערכת הסימפטטית לפעולה ואם כאן גם לא היתה הצלחה- מגיע הקפאון בחלק של ה *dorsal vegal nerve* ( כל אלו הם מרכיבים של מערכת העצבים הסימפטטית והפרה סימפטטית).<sup>7</sup>

בסרטי טבע המוכרים לרובנו בערוץ הנשיונל גאוגרפיק, בהם אותה איילה לדוגמה, רצה על נפשה מול אותו נמר שסימן אותה כקורבן וכשהוא מתקרב – היא נופלת, קפואה. לכך מספר סיבות:

1. שמירת אנרגיה והגנה על הself בהתמודדות מול התוקף.
2. שמירה מפני כאב פיזי
3. רוב בעלי החיים מאבדם עניין כשהם חושבים שמצאו גוויה ולא טרפו בעצמם.
4. מנגנון ה"גז" וה"ברקס" של מערכת העצבים האוטונומית הופעלו בו זמנית ( הסימפטטית) והפרה סימפטטית)<sup>8</sup>

במקרה הזה, נמצא כי בע"ח זכו ביתרון גדול עלינו בני האדם. לרוב, הם יסיימו את התנועה במנגנון שנתקע. אותה איילה, כשמזהה כי הסכנה חלפה (אותו נמר מאבד עניין או הולך לקרוא למשפחתו לסעודה למשל..) היא מתרוממת, מנערת עצמה וממשיכה לדרכה. כאן, לא נכלאה טראומה במערכת מכיוון שהיא סיימה את התנועה במערכת.

האדם, מתאפיין בשלב הזה בהכנסת הנאו קורטקס לפעולה ומתוך פחד בתת מודע מהלא נודע, מהרגש הגדול הכלוא מאחורי הקלעים של או קיפאון, לא מסיים את אותה התנועה. אחד מהתפקידים שלנו כמטפלים הוא לנרמל את השלב הזה ולהסביר כיצד החלמה תתקדם מעצם פריקת האקטיביציה הגדולה שנכלאה. אחת המתנות הגדולות בשלבים האלה היא לאפשר לתהליך לא מודע להתרחש תחת בקרה, ניתנת חווית שליטה למטופל התורמת אף היא להחלמתו. (כמובן בהשגחת המטפל ובהנחיותו במסגרת תהליך החלמה מבוקר)

כאמור, אפשרי לפרוק את אותה אנרגיה שקפאה אך בני האדם דוחקים באופן בלתי מודע, את דחף הפריקה הפרימיטיבי, הלא רצוני, שתפקידו פריקת האגירה של אותם הורמוני סטרס שנכלאו במערכת העצבים. אקטיביציה גדולה נותרת ברקע וממשיכה לשלוח את המסר דרך האמיגדלה במוח הלימבי שמשוה אינו כשורה.

מעגל קסמים של ויסות תהליכי חיים לא מאוזן נפתח, מלווה בסימפטומים רגשיים ופיזיולוגיים רבים. כמו כן, כשיחזור איום כלשהו בעתיד סביר להניח כי לא תהיה מסוגלות לנקוט בפעולות ההגנה שדרושות לנו כדי להתמודד איתו. כשהאיום מופנם ומוחזק כמגננה מתמדת, למרות שהסכנה החיצונית הסתיימה נכון לאותו הרגע, כל זכרון של משאבים חיצוניים ופנימיים נעלמת, תשומת הלב לכודה באירוע הטרואומה ודפוס ההרגל התגובתי שהושרש הופל למנהל ההצגה על בימת החיים. אחת הדוגמאות האפשריות: כל מצב שידרוש התמודדות ויתפס כבעלת צורך מיידיוכול לייצר אוטומט של להמנע מעימותים (אם בריחה היא האוטומט שנוצר) או לקפוא (מול כל מה שירגיש כאתגר מאיים)<sup>4</sup>

סיפור המקרה שבחרתי להציג בהמשך המאמר, ידגים את אחד המצבים היכולים להתפתח כתוצאה מטרואומה שחותמה הוטבע באדמה.

### סיפור מקרה

**\*\*\*פרטי המטופל/ת ופרטי הסיפור שונו בחלקם לשמירה על חסיון מטפל-מטופל. \*\***

במשך שנים רבות לא זכרה כלל את האירוע, את הקודם לו ואת כל מה שנבנה סביבו כדפוסים חיים משתקים של ריצוי ודממה כי "אצלי הכל בסדר", "היא תמיד מסתדרת", "היא ילדה טובה, לא צריך לדאוג לה" ועוד כאלה.. היא גם באמת ובתמים האמינה בכך.

ליקום יש את הדרך שלו לנסות להעיר מהדממה, מהדפוס השותק, מיכולת הדחקה עמוקה שהסיבות לבנייתה הן לא בהכרח קלסיקות תרבותיות ספרותיות של משפחה קשת יום, התעללות וכיוצב. נמצא כי במשפחות נורמטיביות לכל דבר, מקרים מתרחשים ומתפספסים, בתום לב מוחלט מצד המשתתפים האחרים, על בימתו של הקורבן.

כילדה, שקטה, מעט מופנמת אך תמיד אהובה גם אם לא במרכז העניינים, הבינה שלשתוק-זה הכי כדי. שאין מקום לדבר. כולם גם ככה עסוקים, לא יבינו, אין זמן, צריך לטפל בקטנה, שם זה ממש צועק לעזרה. אז היא תסתדר, לבד. יהיה בסדר.

בערך בגיל 11 ( נודע לה כשהזכרונות התחילו לחזור כשהתחילה לטפל בעצמה בשנות ה-30 לחייה) נחשפה לראשונה להטרדה. חושף איברים בצהרי היום של הגן הציבורי סמוך לביתה שרואה ילדה קטנה חוזרת עם ספר מהספרייה, הולכת בדרכה הביתה והוא שולף את איברו, בלי להתבלבל.

נשימתה נעתקה, גרון חנוק, ממשיכה ללכת. זה הרגיש לא תקין, לא נעים, מגעיל ופולשני והמערכת הפנימית מיד הגיבה לחוויה הריגשית: "לעשות כאילו לא קרה" זו ההגנה- מתוך התת מודע. ואכן, הדחיקה עד כדי שיכחה וכמובן שאיש במשפחה לא שמע על כך דבר.

המקרה שאחריו הגיע בחופשה מהצבא, בעודה בבית הוריה, נחה לה בכמה ימי רגילה שקיבלה מהבסיס. בית הוריה היה בית חם לקרובי משפחה רחוקים לאורך השנים מאז ועד היום. גם הוא היה מגיע לשם. הבן דוד. הוא היה תמיד כזה חם ולבבי, ומאד אהוב בביתם. משהו באינטואיציה שלה תמיד סימן לה.. להתרחק.. משהו שם מוזר, לא נקי.. לא ברור, אבל אולי.. וזה בטח רק אני.. ואני סתם מדמיינת ועד כל מיני כאלה תבניות ותפיסות עצמי שנולדו מתוך אותו קפאון ראשוני שנוצר בילדות והפך למחולל סמוי לתבניות התנהגויות ותחושות פנימיות. ביטול האינטואיציה הראשונית היה אחד מהסימפטומים של המחולל.

וכשהגיע היום של הביקור הארוך, הוא תקף במטבח, בלי לחשוב פעמיים, כשהוריה בחלק אחר של הבית, ואולי גם אחותה הקטנה היתה שם- היא לא זכרה בדיוק בדיאבד את כל הפרטים. היא נאטמה, לא האמינה, ושוב נחנקה אותו מנגנון ניתוק עבד ביעילות. כשהסתיימה הסצנה ההזויה, היא לא אמרה דבר, הלכה לסלון ושתקה- וגם כאן, הדחיקה עד כדי שיכחה.

שתיקה של מעל 25 שנה שעלתה לה ברצף של בחירות לא מובנות (בדיאבד הכל התבהר) במערכות יחסים, בדימוי עצמי, בחוסר יכולת להגיד מתי כן, מה לא- גבולות- כמעט בכל תחום חיים.

המתנה של התעוררות האדמה הגיעה בחייה הבוגרים, באמצע שנות השלושים לחייה, בזכות בעיטה מטאפורית לה זכתה מאדם שהגדירה כחבר טוב- פגיעה ישירות אל הבטן, עלבון אדיר, שיוגדר בימינו כשיימינג לכל דבר וללא כל בסיס עובדתי מאחורין יש לציין, מעבר לרגשות ופרשנות אישית של אותו אדם מתוסכל מחייו הוא. אבל היא, תמיד היתה שם והיתה קרקע נוכחה לבעיטה הזו עברו שאחכ טען שהכוונה כלל לא היתה ישירה אליה, רק "ככה יצא". לכאורה, "מה הקשר.. אבל הגוף שזוכר בדרכו שלו הכל כך עמוקה ומיוחדת", אמרה לעצמה. נלחץ הכפתור הזכרון וההצפה התחילה.. זה הגיע כתמונה בזכרון, פניו של בן הדוד פתאום עלו לנגד עיניה- "מה הקשר? מה פתאום אני נזכרת בו עכשיו? והקוצר נשימה הזה עכשיו, מה ניהיה?" אינטואיציה פנימית אמרה.. זה לא סתם.. כמו תמיד.

היופי הוא שידעה כבר אז להודות למקרה שקרה כי הבינה שמהו גדול יותר נפתח כאן, הזדמנות לחקור משהו מאד עמוק וסבוך- "blessing in disguise", כך הגדירה את זה עבור עצמה והמשיכה את הדרך.

התחיל תהליך של חקירה וניקוי, האיסוף והבדיקה. לאורך השנים פתחנו את השכבות, ניקינו מטשטשים חיצוניים ופנימיים ולמדנו לחבר ולא רק ברמה התאורטית את התסמינים פיזיולוגים שהיו שם שנים ( אסטמה, כאבי גרון כרוניים, ווסת לא סדירה, הערכה עצמית נמוכה ותסמינים של ריצוי התנהגותיים כרוניים).

היו פריצות דרך קטנות לאורך הדרך, בהתאם ליכולה להכיל ולהתמודד, להגיב לקריאות היקום ששלחו כל מיני אירועים ודמויות לחזית הבמה יחד איתה כדי לעורר את הכפור שיש שם.

אחד מרגעי התיקון המשמעותיים הגיע באחד הסשנים החזקים שעברה, לפני זמן קצר יחסית, כשכבר חשבה שהכל עבר עיבוד מספיק ומספק. זה הגיע על רקע של תאונת דרכים שעברה- האגן ( אדמה) והצוואר (מקבילת הגרון= ביטוי) היו הנפגעים העיקריים בתאונה.

אמנם פגיעה קלה יחסית אבל הם היו שם, ובעיקר בצד השמאלי, החלק הריגשי של הגוף עפ"י אותה תפיסה של מיפוי גוף והתבוננות. בסשן הזה הצליחה "להעיר את הנמר" והפעם ולהגיב- לייצר את התנועה שקפאה באדמה מפאת הדפוסים שישבו שם עוד קודם לכן. הכל היה שם.

אזור העבודה המרכזי לאורך השנים הכין את היום. עבודת מגע עדינה אך עמוקה על אזור הבטן וחיבור התקשורת אל אזור החזה. כמו כן, עבודה פוסטריורית על אזור האגן, דגש על הסקרום והגב התחתון והתקשורת ביניהם לבין הבטן, קופסת הרגשות הקסומה. טכניקות אמפוקו ( עיסוי הבטן היפני המסורתי) מדויקות ומאפשרות לנפש לעכל, באופן הדרגתי ומאפשר בקצב הגוף והנפש פתחו וחיזקו את השכבות אט אט.

אין ספק שאם נבחן בהקשר הזה את התאוריה של פורג'ס, ובפרט את התעוררותו של עצב הואגוס מתוכה, נבין כיצד קשורה עבודת הבטן להשפעה על המוח, עיבוד הטרואמה ואיפשוש תחילתו של תהליך שחרור הקפאון עד לאותו ששן נפלא בו הגוף היה מספיק חזק ומלא במשאבים הנכונים כדי לפרוק את האקטיביציה שהיתה כלואה שנים רבות מאחורי דלת הקפאון. ג'וליה אנדרס בספרה תחושת בטן מרחיבה בנושא גם כן<sup>9</sup>

מכאן, ממשיכים לבנות לחזק ולהדק והפעם בעזרת אדמה טרייה, פוריה ובריאה עם הזנה נכונה, אהבה וחמלה עצמית גדולה. אפשר להתחיל לנשום- גם פיזית, כאן אנו נפרדים כאבי גרון כרוניים, ברוכה הבאה ווסת יציבה, התקפי חרדה- אין צורך בכם יותר.

היא עומדת על הבמה של החיים צועדת קדימה בגב זקוף עם ידיעה פנימית שעכשיו- באמת הכל בסדר. היא יודעת שעכשיו, היא יכולה להתמודד אחרת לגמרי עם אתגרים שיגיעו, ויגיעו כי זה דרכו של עולם אבל כעת, כשהחומות נמסו, באמת אפשר ללמוד ללכת, אחרת לגמרי ממה שהיה עד היום יכולתה להתבונן על סיטואציות שהחיים זימנו לה ומזמנים לה קיבלו פרספקטיבה ועוצמה שונה לחלוטין מלווה בשק רגשות אחר ללא קשרים והקשים לספחים שיצר אותו מחולל ראשוני של טרואמה והשכבות שהתווספו מעליו. דרך צלחה יקירה!

### ביבילוגרפיה

1. רוח פנימית/אייל פוליטי ע"מ 69
2. להעיר את הנמר/פיטר לוי
3. אבחון עפי כף הרגל/אבי גרינברג ע"מ 34
4. מעבר למערבולת הטרואמה אל מערבולת ההחלמה/ג'ינה רוס. - ע"מ 33-38
5. לינק להרצאה של סטיבן פורג'ס על התאוריה-  
<https://www.youtube.com/watch?v=8tz146HQotY>
6. ויקיפדיה-  
[https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%A2%D7%A6%D7%91\\_%D7%94%D7%AA%D7%95%D7%A2%D7%94](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%A2%D7%A6%D7%91_%D7%94%D7%AA%D7%95%D7%A2%D7%94)
7. ויקיפדיה -  
[https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%A2%D7%A6%D7%91\\_%D7%94%D7%AA%D7%95%D7%A2%D7%94](https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%A2%D7%A6%D7%91_%D7%94%D7%AA%D7%95%D7%A2%D7%94)
8. מתוך חומרי קורס הכשרת מטפלי ( SE- החויה הסומאטית ) ע"י ג'ינה רוס.
9. תחושת בטן/ ג'וליה אנדרס- ע"מ 136-152 .

אין להעתיק לשכפל להפיץ לצלם או לאגור במאגר נתונים אלקטרוני או אחר את המידע או חלקים ממנו לרבות איורים וצילומים לשם שימוש מסחרי לרבות הוראה

© ללא רשות בכתב מאיריס אברבנאל. 2014

Anma - shiatsu

Ampuku

Bach Flowers

Therapy