

רוחות של תנועה/ איריס אברבנאל

הקדמה

כשהנושא "רוח" נבחר לסיניעט הקרוב, חשבתי לעצמי. הפעם, סיפור מקרה ועכשיו לבחור: יציאה מאי פריון לאמהות? מאחורי הקלעים של ילדה מדהימה עם o.c.d מאובחן והפרעת אכילה? שורשי חווית לידה טראומטית ומיגרנות סביב ביוץ ווסת? אולי משהו אחר? רוחות של תקווה? רוחות של תנועה? ובעצם, יש כאן מכנה משותף אחד- **מערבולת**- משני סוגים ומיד ארחיב.

מערבולת היא **זרימה** של חומר במעגל, בדרך כלל **נוזל** או **גז**. הזרימה בדרך כלל אינה **זרימה למינרית** (חלקה) אלא **טורבולנטית**. מהירות זרימת החומר ו**מהירותו הזוויתית** גבוהות ביותר במרכז המערבולת וקטנות לקראת השוליים.¹

במקרים רבים, גם בגופנו, אותה מערבולת מנהלת את ההצגה "מאחורי הקלעים". והיופי - במקביל אליה תופיעה המראה המשלימה, המאפשרת את התנועה אל היציאה. הרי כמו בטבע- אין צל בלי אור.

שני מושגים שנטמעו בחוזקה בעבודתי ובחיי האישיים הינם **מערבולת הטרואמה ומערבולת ההחלמה**²

זכרון חזק ומשאב מרכזי שהוטמע באחת מהפגישות בתהליכי החיים שלי, הפרטיים, היא תמונה שעלתה כמו קטע קצר מסרט. הרגשתי וראיתי תנועה אחורה מתוך מנהרה עם תנועה ספירלית בתוכה, כאילו נשאבתי החוצה, מהצד הצר והחשוך, כמו ללחוץ על restart במהירות איטית כזו שרואים את התנועה לאחור והיציאה אל נקודת ההתחלה. והתחושה- סוף סוף אפשר לזוז, אפשר לשנות, אפשר להתחיל אחרת – מעכשיו. אני לא יכולה לשכוח את רמת החיוניות והריחוף בגוף לאחר אותו שן. זו כוחה של מערבולת ההחלמה. הגוף עשה את ההתמרה.

לעיתים, מערבולת ההחלמה חלשה, מכוסה, עם קצוות סדוקים ונצטרך לחזק אותה לפני שנגע במערבולת הטרואמה ונסיים את התנועה שנתקעה שם ויצרה את התבניות והסימפטומים השונים. בתהליך מבוקר ועדין עם חיזוק במקביל לפירוק בחלקים קטנים יוצרים מערכת פיגומים שמאפשרת לגוף לשחרר לאט את הקשר הסבוך.

נהר החיים במצבו התקין מכיל בתוכו תנועה המאפשרת להתמודד עם מהמורות וסלעים דרך אותו עקרון של קוטביות. במקום שבו יש התכווצות תופיע במקביל התרחבות. אם מסיבה כלשהי, נשאבנו אל ההתכווצות ולא הצלחנו להשלים את התנועה הטבעית אל ההתרחבות, זו הלוקחת באופן טבעי אל מערבולת ההחלמה, יתחיל להתפתח דפוס מקובע במערכת העצבים האוטונומית, הקוטביות הטבעית נעלמת. ברוכים הבאים סימפטומים ותבניות.

מטרתנו, להחזיר את אותה אפשרות טבעית לתנועת המטוטלת (pendulation) כמו שקראה לה רוס² המופלאה (!)

עבורי, קסם הריפוי טמון בעבודה עם הגופנפש- עם הזכרון הסומאטי, עם המוח הזוחלי והלימבי שעובדים כאן ללא קשר לנאוקורטקס, עם הרובד בו נתקעה תנועה במערכת העצבים האוטונומית, הגופנפש התקבע בדפוס פעולה הישרדותי וכאן- כל מקרה לגופו ויכולות נפשו.

הגוף זוכר

ילדים עד גיל שנתיים- שלוש זוכרים ובעיקר בצורה סומאטית וכבר מהרחם. יתרונות המגע המייטיב כבר קיבלו הוכחות מחקריות.³ אצלנו בעולם "הגדולים", גם כשאנו בטוחים שעידנו והשלמנו, לעיתים בגוף התנועה נתקעה והתהליך המתבקש הוא לסיים אותה ולחזק את המערכת המותשת מתוך אותה החזקה.

תקציר סיפור מקרה:

את ש. אני מכירה בערך מגיל 8 ומלווה אותה במקצבים שונים של עבודה עד היום. כיום היא כבר בת 18. ממצב חרדתי כרוני המלווה בסימפטומים של קשיי שינה, חוסר יכולת להתמודד עם walking, כסיסת ציפורניים, התקפי בכי לא נשלטים והיסטריה, חוסר יכולת להתמודד עם שינויים כגון: יציאה לטיול (תזוזה מהבית=סכנה), מערכות יחסים ותקשורת בינאישית (=חשיפה=סכנה). מצטיינת בלימודים ובספורט במקביל-סובלת מכל מבחן ותחרות שמגיעה, אך לא יכולה גם בלי זה.)

דרכנו ארוכה ורבת צעדים אבל קפיצה אחת חזקה בהתפתחות זכורה לי.

הרצון להדריך בתנועת הנוער אליה היא שייכת והרצון ליהיות חלק ולהשתתף- עד הסוף. מתוך אותה אהבה גדולה שתפקד כמשאב חזק, יחד עם מערכת תמיכה של משפחה מכילה ולא שופטת. חידוד המודעות לכך שהינה- ברגע המשבר הגדול הזה שאת יושבת ובוכה כי את תקועה ואת רוצה לזוז – היא הצליחה להניע את כוחות הריפוי להתמודדות עם כל השדים ללא שכלתנות מכווצת. המשבר הותמר להזדמנות.

נפתח צוהר גדול לעבודה עמוקה עם הגוף וחידוד המודעות למסרים שהוא מביא. שם הצליחה ש. ללמוד להקשיב ולבטן שלה עצמה ולפעול על פיה מתוך חיבור לאינטואיציה פנימית וסנטר (center) מחוזק ויציב.

לעצור היכן שלא מתאים ולא להרגיש שפיספסה אלא עשתה את הנכון לה- כרגע. וככלל – המושג כרגע. נולדה גמישות ופתחים בתוך אותה מערבולת של עוררות יתר שניהלה את ההצגה מאחורי הקלעים.

כיום, כשלחץ מופיע- היא המנהלת. היא הבוחרת. היא מבחינה ביכולת הבחירה לזוז. היא מקבלת את הרעיון שלא הכל בשליטתנו ואולי יבוא היום שתהנה מזה גם. היא עושה את זה דרך הגוף שלה. ש. למדה להקשיב לשיח הנפלא הזה של גופנפש.

ההסימפטומים?- כבר מזמן לא איתנו.. ואם מישהו מהם מציץ מהחלון היא כבר יודעת, להחליף את המשקפיים דרכם היא מסתכלת אל חוש החישה הנפלא והפשוט להתחבר למשאבים והופ לצאת.³

לסיכום

בכוונה תחילה אינני נכנסת הפעם אל טכניקות ומהלכים מדויקים, איברים ואנרגטיקה. כן, אני עובדת בעיקר עם ומגע ועם הבטן בפרט, כן- אני גם משלבת פרחי באך לעיתים, תרגילי דואין ומודעות, שעורי בית ושיחות. נכון, אלו כלים עמוקים ואזורים רגשיים במיוחד. אך אני מאמינה שעם כל כלי אפשר להוביל פנימה, אל אותה מערבולת החלמה שתיהיה מספיק חזקה וברגע הנכון ובצורה הכי הדרגתית ומכבדת תצליח להניע את אותה תנועה שנתקעה בין אם התרחשה בהווה, ברחם או בגלגול קודם..

והעיקר שנזכור עבור עצמנו ועבור מטופלינו ומודרכינו, את כוחן האדיר של רוחות השינוי והתנועה האין סופית.

ביבלוגרפיה נלות

¹ ויקיפדיה

² מעבר מערבולת הטראומה אל מערבולת ההחלמה/גינה רוס.

³ תינוקות זוכרים לידה/ דר ריצרד צ'ימברליין.

⁴ מתוך הקליניקה הפרטית- **פרטי המטופל/ת שונו במקצת מטעמי חסיון מטפל מטופל.

Anma - shiatsu

Ampuku

Bach Flowers

Therapy

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