

תקשורת פרה נטאלית, מערכות יחסים משפחתיות בשנות החיים הראשונות של הרך הנולד, השפעתם על קשב ריכוז ובניית תבניות אישיות

ידוע כי חוויות אותם אנו סופגים משנות חיינו הראשונות משפיעות על דרך בניית תבניות התנהגות ודפוסי חיים. מחקרים מראים כי חוויותיה של האם בזמן ההריון יכולות להשפיע על העובר ומכאן על בניית חלקים באישיותו. במקביל, מערכת היחסים וסוג התקשורת הנבנת עם האם מושפעת מאותם חוויות גם כן.

סיפורי המקרה יעזרו להדגים את הנאמר לעיל.

חוויות פרה נטליות והשפעתן

היריעה קצרה מלהכיל במאמר אחד נושא נפלא זה. כהקדמה, אמליץ למעוניינים להרחיב בנושא לקרוא את ספרו של [ד"ר דייוויד ב. צ'מברליין - "תינוקות זוכרים לידה"](#) ובו מחקרים מדעיים וגילויים נפלאים בנושא.

זיכרון קדם לידתי וגילוי זיכרון הלידה הוכח כבר במאה הקודמת. מחקרים הדגימו כי מעבר לחוויותיו האישיות של עובר בזמן ההריון ובלידה עצמה, גם חוויותיה של האם "משודרות" אל העובר ומוטמעות בזיכרונו התאי. אלו הן חלק ממה שמוגדר כ"השפעות סביבתיות" היכולות להשפיע על מערכות שונות של ביטויי ריגשי כגון: התפרצויות זעם, התנתקות, אימפולסיביות ועוד. משברים, חוויות, קשיים והבחירה בביטוי או אי-ביטוי ריגשי של האם עצמה, יתרמו אף הם לבנייה של מערכות ההגנה ולאופיים של העומסים רגשיים אצל הרך הנולד.²

מעורבות הורים בתהליכי ילדיהם ומערכות יחסים משפחתיות

התהליך שעובר הילד משפיע ושייך לכל הדינמיקה המשפחתית. שיתוף פעולה עם ההורים, תורם לחיזוק הילד ואף להורה עצמו. האמון, השיתוף והחלוקה באחריות, עוזרת רבות לקידום וההצלחה של הדרך.

חידוד הבנתו של ההורה את המצב, עוזרת לו להכיל את מצבו הריגשי ומצוקותיו ותורמת ישירות למוטיבציה של הילד שמזהה כי קיים רצון לעזור לו ולא "לתקן" אותו. ביטחון העצמי עולה והרצון לנסות להתמודד במקומות שלא העז קודם לכן, מפאת השיפוטיות שספג, יגדל. דימויו העצמי יתחזק מול עצמו ומול הסביבה והוא לומד להיות מסופק מעצם ההתמודדות ולראותה כהצלחה בפני עצמה.

במקרים בהם קיימים מופעים רבים של רגשות הנתפסים כשליליים ופריקתם (כגון כעס, אימפולסיביות ותיסכול), לגיטימציה לקיומם חשובה מאד. במסגרת התהליך נלמד, בין השאר, לשים לב אליהם ולזמנים שהם מגיעים, העוצמות והמינונים וכיצד נתמודד איתם ממקום של ה"איך והיכן" ולא ממקום של "אסור". מצאתי כי פעמים רבות מעצם שינוי התפיסה מולם- לילדים ולהורים כאחד, רגשות אלו מתחילים להופיע פחות ובעוצמות מינוריות.

בהתאם ליכולתם ורצונם של ההורים לקחת חלק בתהליך, ניתן לקבל כלים לתמיכה ביתית שיוכלו לגבות ואף להעצים את השפעת הטיפול הנערך בקליניקה. סוגי המעורבות האפשריים רבים ומותאמים בכל מקרה לגופו: מלימוד דרך להתבוננות אחרת ועד לחלק פעיל ממשי, כגון: עזרה בלימוד ניהול זמן, עיסויים באזורי גוף מסוימים ותזונה תומכת ומקלה.

התהליך המשותף מתחיל כבר בהכנת הילד להגעה לקליניקה. בהתאם לגילו, יכולתו הקוגניטיבית והריגשית, נמצא את הדרך המתאימה להסביר לילד מדוע ההורה מביא אותו לקליניקה ומכאן כבר מתחיל נתחיל את חיזוק החיבור בין הגוף לרגש ושיתוף הפעולה ביניהם. דרך הצגת הסיבה להגעה הינה תחילתו של "מסע הורה- ילד" משותף ובו ניתן לשים את אבני היסוד לבניית מערכת יחסים של הבנה, הכלה וקבלה הדדית להבדיל מתפיסת "תתקני לי את הילד" ..

להלן שני סיפורי מקרה שיעזרו להדגים את הנושאים לעיל (כלי עבודתי: מגע, פרחי באך ושיחה):

סיפור מקרה

עדי, כיום בן 9, הגיע אלי לקליניקה בגיל 5 . הקשיים התבטאו באימפולסיביות והתקפי זעם מחד ומאידיך התנתקויות, חולמנות, חוסר מוטיבציה להתנסות במצבים חדשים, דימוי עצמי מאד נמוך, הסתגרות, חרדות ותלותיות. ההתלבטות אם לקחת אותו לאיבחון נויורולוגי לבדיקת קשיי קשב וריכוז, היתה צומת ראשונה מצידה של אימו לבדיקת האפשרות של מקור ריגשי לקשיים, קודם לבדיקה הנוירולוגית.

מאז שנולד עדי, הסתובבה אמו עם רגשות של אכזבה תמידית ממנו ותקשורת לקויה ונטולת סבלנות ביניהם. היא לא ידעה להסביר לעצמה מדוע זה וכדור השלג רק גדל. סוג מערכת היחסים ביניהם בלטה עוד יותר כשהגיע לעולם אחיו הקטן, איתו מערכת היחסים שנבנתה היתה שונה לחלוטין, כבר מהימים הראשונים. רגשות האשם האינסופיות ליווה אותה במקביל לאור המצב שלא הובן לוגית.

התבוננות בתקופת ההריון והלידה של עדי היוותה נקודה חשובה בפתיחת וניקוי שכבות משמעותיות בתהליך. חלקים אלו עלו במהלך תהליך נפרד של אימו עליו בחרה לשים דגש במקביל לעבודה הפרטנית עם עדי.

מצאנו שכבות רבות לקלף. בינהן: סוג התקשורת בינו לבין הוריו, שיפוטיות ואכזבה- סמויה לכאורה כלפי עדי (שחש בה באופן אינטואיטיבי), התקפי זעם מצד אחד ותלות ותיסכול במקביל מצידו של עדי מולם.

כחלק מתחילתו של התהליך בנינו לגיטימציה בסיסית להבעת כעס ותיסכול מתוקף היותם רגשות לגיטימיים ויצירת ארגז כלים מדויק יותר לשם כך, בדרך שלא תפגע בעדי ו/או בסביבתו.

במסגרת התהליך של עדי עברנו גם על תקופת ההריון בו. בחירתה של אימו לעבור תהליך נפרד במקביל, עזרה לה לחדד אלמנטים אישיותיים שעזרו גם לתהליך של עדי וכמובן לה.

הסתבר, כי בזמן ההריון חוותה קשיים ואף טראומה של אובדן במשפחה. כמו כן, חלק מתבניותיה היו ביקורת עצמית נוקשה וחוסר סיפוק עצמי מכך שחשה כי אינה מממשת עצמה כאדם כפי שהיתה רוצה.

כפי הנראה, רגש האכזבה והתיסכול מצידו של עדי התחיל כבר בזמן ההריון ומקורו בטרואמת האובדן שחוותה במהלכו מעבר להיותו תגובת מראה לתבניותיה של אימו כאדם שהופגנו גם כלפיו על בסיס קבוע. כך נבנתה ביניהם מתחילת דרכם המשותפת מערכת יחסים של שיפוטיות ותקשורת לקויה.

מודעות לחלקים אלו והתמודדותה של האם איתם, עזר לה להבין ממה התחיל חוסר שביעות הרצון הבסיסי מול עדי ואף לשחררה מרגשות האשם שרק הוסיפו שכבה נוספת של תיסכול. כמו כן שניהם הצליחו לשחרר את סוג מנגנוני התקשורת כשהמקור הלא רלוונטי לכאן ועכשיו הופרד וסל כלים לתקשורת בריאה יותר ביניהם נבנה.

כיום, הקשיים מולו היום הינם "קלאסיים" לדבריהם לנער מתבגר ואף משמחים את הוריו.

הוא עומד על שלו, שם גבולות מול חברים ואחיו הקטנים, מביע להביע דעה ובודק גבולות ממקומות אחרים לחלוטין. הוא מצטיין בלימודיו וחברתית פעיל, יוזם ומנהיג.

אמיר, בן 11.5, תלמיד מחונן הנמצא בתוכנית מצוינות, הגיע לקליניקה בעקבות מצבי חרדה ולחץ שהתבטאו בעיקר בחוסר יכולת להכין את שעורי הבית ללא האם לצידו, "בלק-אוט" במבחנים, התעוררויות מאד מוקדמות, צעקות וביעוטי לילה, כאבי ראש קשים, גרד בעינים ומצמוץ רב. חלק מהסימפטומים התחילו בגיל 7 ו"השתכללו" עם השנים.

המטרה הראשונה בתהליך היתה לאפשר את הביטוי הרגשי שהיה כלוא בצורה מובהקת בעזרת החיבור לגוף והמקומות בו הרגש היה כלוא.

בתהליך נגלתה חרדת נטישה ששורשה התברר בטרואמה מגיל 4.5. באותה תקופה אביו השתתף במלחמה והמתח מסביב היה רב. השורש היה כה עמוק ומושרש, עד כדי קושי לשמוע ולחוות נוסטלגיה מכל סוג שהוא.

אמיר נעל את המערכת הריגשית כדי להתמודד עם הפחד מהלא נודע ולא איפשר לעצמו להביע רגשות למינהם הקשורים לעצמו, אך חידד את הדאגה לאחרים מאז (מופע ריגשי הידוע כנגזרת של חרדה כשהוא מופיע בצורה המנהלת אותנו) כמו כן, נעילת המערכת הריגשית נגלתה כחלק מהשפעת מודל האב שמסרב לגעת בעצמו ברגשות והכל הופך לצחוק. (יש לציין כי מודעותו של האב לנושא והתהליך אותו הסכים לעבור, כחלק מהתהליך של אמיר, תרם לשניהם)

כחלק מהדרך לשינוי, נלמדו כלים מחזקי עצמאות (במסגרת חיזוק האדמה האישית) ביניהם: ניהול חלוקת הזמן סביב משימות הלימודים, דרכי התמודדות בבחינות עצמן, תרגילי נשימה עצמאיים על בסיס יום יומי ועוד.

חיזוק היכולת לבחור ולקחת החלטות, ללא תלות ברורה בנוכחות פיזית של אם, היתה מהותית לבניית העצמי היציב של אמיר.

כדי לשמור על חיזוק אלמנטי של הקרקוע והפחתת החרדות נערך "טקס" טרום שנת הלילה עם עיסוי כפות הרגליים, מעבר לטכניקות המגע שנעשו בקליניקה במסגרת המפגשים. מהלך זה אף תרם לשמר תחושת חיבור אל האם והאב, מעבר לפיתוח העצמאות במקביל ולהראות כי אינה סותרת אותה.

ההתמודדות עם עוצמת הפחד, מתאפשרת כשהוא מונח בצורה בהירה "על הדף", ללא שיפוטיות עצמית, שכלאה אותו קודם לכן והגבירה את המתחים הפנימיים. יש לציין כי הוריו מעולם לא שפטו אותו על הבעת רגשות וזו היתה תבנית שפיתח אמיר כפי הנראה גם כתרגום לתבנית הסגירות הריגשות של אביו, כצ'י נרכש***.

פרחי הבאך תמכו בשלבים העדינים של קילוף שכבות הקושי לשם פתיחת תנועה וביטוי רגשי, במקביל לחיזוק האני ובור הנזקקות מול חרדת הנטישה שנולדה בגיל 4.5.

מגע, עם דגש על אזור הבטן- בא בעיקר לשם חיזוק ה"הארה" (=בטן תחתונה), העצמת החיבור המדויק לאני ולתת המודע, והפעלת מערכת הרגש שנותקה והוקפאה.

שכבה של כעס ותיסכול שנפתחה ישירות מול אימו בשיתוף ורבלי במפגשים עצמם ואח"כ גם בבית, תמכה רבות בניקוי השכבות השונות של הפחדים שישבו מתחתם.

חיזוק וחימום הכליות תמך בהתמודדות עם הפחדים ובניית האומץ לנסות את חדש. ניקוי הכליות אף עזר באי השקט שנראה כמו "רוח פנימית"*** שהתיישרה, כפי הנראה, בגיל 4.5 בגופו של אמיר והודחקה. תרמה לכך רבות, פתיחת התקיעות בחיבור אש - מים, הממוקם באזור הסרעפת, לשם שחרור הביטוי הרגשי ותיסמונת ה"לשמור בבטן".

עיבוד ריגשי בכבד, מתרחש באופן טבעי בגופנו בלילה. במקרה של אמיר, העומס הריגשי היה גדול מנשוא ושחרורו עזר לתיעול האנרגיה למקומות של זרימה. ביעוטי הלילה נפסקו,

אמיר התחיל להתנסות במקומות חדשים ובלקחת החלטות אישיות, ללא תלות מוחלטת בנוכחות האם.

בעזרת ניקוי הכבד והנעת כיס המרה שחררה גם חלק ניכר מחוסר שביעות רצונו מעצמו ו/או ממצבי מציאות שונים בהם בחר להדחיק את רגשותיו האמיתיים (כגון פחד ותיסכול) כשהמופע הפיזי שהחליף את ביטוים היה כאבי הראש, גרד ומיצמוצי עיניים.

חיזוק יכולתה של האדמה בעזרת עבודה על הטחול והקיבה, במקביל לאזור האגן כולו, עזרה לעכל תהליכים, שינויים ומצבים לא צפויים שהיו בעבר וקיימים בהווה, ללא הקשה מיידית אל חרדת נטישה ופחד מאיבוד שליטה כתוצאה מכך.

עבודה על גב תחתון, עמוד שידרה, אגן וכפות הרגליים תרמו לשחרור הצברויות מתח קדום ועכשווי במקביל. כמו כן תרמו לחיזוק הקרקוע ויציבותה של האדמה האישית. בדרך זו, התאפשרה נוכחות מלאה וקשובה של אמיר לעצמו בהווה, ופרידה מחויות עבר, ללא הקשה אל ההווה.

עם הזמן, ניבנו יחסים של התיעצות בריאה בין אמיר לאימו והאמונה העצמית של אמיר התחזקה. דימויו העצמי התחזק, כאבי הראש נעלמו, תופעות הגרד והמצמוץ בעיניים נרגעו, ביעוטי הלילה פסקו וסימפטומי חרדה נוספים נעלמו כלא היו.

מנקודת מוצא של "אין טעם להרגיש" - משפט שאמר לי בתחילת הדרך, יודע כיום אמיר לשתף ריגשית באופן גלוי יותר ומכיר בכך שמדובר בהפחתת מתח משמעותית, כקתרזיס של הביטוי הפנימי, גם אם אין פתרון פרקטי לסיטואציה - כמו בתקופת המלחמה שחוה בגיל 4.5.

חיזוק האמונה עצמית והיציבות ריגשית איפשרו לאמיר שלב התפתחותי נוסף בתקשורת בין אישית רחבה יותר. הוא הצליח לראות את האחר, במקרה הזה את צרכי האם בקריירה והתפתחות אישית במקביל לרצון בנוכחותה, שמאד תיסכלו אותו קודם לכן ללא יכולת להבין שגם לה יש צרכים וזה בסדר ליהיות מתוסכל ולפרגן במקביל לאחר. נפרדות בריאה ללא השלכה אוטומטית אל חרדת נטישה נבנתה.

לסיכום

הפעלת המערכת הריגשית, ניקוי וייצוב האדמה האישית והפרדתה מהתלות באדמת האם לשם קיום ריגשי והיום יומי כאחד, לימוד המקרא האמוציונלי של כיצד גופנו מדבר איתנו במצוקותיו ומהווה מראה לנפש ותחושותיה היווה במקרה זה, מרכיב מרכזי בבניית ההטבה.

1

דרך צלחה ☺

איריס אברבנאל

www.irisabarbanel.com

Iris.abarbanel@gmail.com

נייד - 052-4373830

****רוח פנימית**** = אי שקט פיזי ורגשי, תנועה מתמדת, תחושת חוסר שליטה והתמצאות ריגשית בסביבה. דומה המצב לאדם שאינו יודע לשחות ומשתמש ללא תכלית בכוח בצורה לא ממוקדת. כשזו מתפנה מהגוף התחושה היא של הגעה לחוף עמידה על הקרקע והחזרת היציבות והבטחון הפנימי.¹

****צ'י נרכש**** = הגעתנו לעולם מורכבת מחיבור חלקי פאזל שונים. הצ'י, אנרגיית החיים הבסיסית, מורכבת מחלקים מולדים השייכים לנשמה האוביקטיבית המקבלת ביטוי בגוף הפיזי הנוכחי. זהו הצ'י מולד. במקביל, קיימים חלקים נרכשים המורכבים מצ'י ההורים, חויות חיים אישיות וסביבתיות, מזון ונשימה. אלו הם חלק ממרכיביו כבני אדם השונים זה מזה.

ביבלוגרפיה:

1. סיפורי מקרה מתוך הקליניקה הפרטית
2. ד"ר דיודו ב. צ'מברליין/ תינוקות זוכרים לידה וגילויין מדעיים מדהימים אחרים אודות המחשבה והאישיות של הרך הנולד.

Anma - shiatsu

Ampuku

Bach Flowers

Therapy