

טיפול גוף נפש - אנליזה ביואנרגטית

אנליזה ביואנרגטית היא גישה טיפולית המתייחסת אל הגוף, הנפש והרוח כאל אחדות. "כל חיי חופשתי את הדרך לאחות את הקרע בין הגוף לבין הנפש" (1), כתב ד"ר אלכסנדר לואן. העבודה משלבת אנליזה-פסיכולוגית מילולית (כמו בפסיכואנליזה או בטיפולים פסיכולוגיים באורייטציה דינמית) עם עבודה ישירות עם הגוף. בתרגילים, באופן שמפעיל אותו ומאפשר לנו להרגיש אותו בצורה אנליטית. אנליזה היא השיטה של פרויד, ריפוי טראומות עבר על ידי ניתוח והבנה של המבנה הפסיכי של המטופל, ושינוי המבנים הפסיכיים הפנימיים. שורשיה של האנליזה הביואנרגטית אמנם בפסיכואנליזה, אך הגזע שלה הוא תלמידו ולימים מתנגדו של פרויד, וילהלם רייך. רייך טען שה"אני" הוא לא רק תופעה נפשית, אלא קודם כל פיזית, ועל כן אין טעם לטפל בו רק בדיבור, אלא יש (לשלב גם אנליזה של הגוף ושל האנרגיה ("ה"ביו" אנרגיה, כלומר אנרגיית החיים של הגוף).

כל טיפול פסיכולוגי כולל מפגש בין שני אנשים (מטפל ומטופל), ורבות מן הגישות הקלאסיות בפסיכולוגיה מתייחסות למפגש זה ברצינות רבה, תוך ניתוח המאפיינים שלו, של ההעברות השונות בו, ההשלכות שבו וכו'. אלא שבמפגש בין מטפל למטופל יש לא רק מפגש בין שני אנשים, אלא גם בין שני גופים, ולכך הפסיכולוגיה המסורתית לא ידעה או העדיפה שלא להתייחס. להיפך, היא עשתה הכל כדי שמפגש כזה לא ילקח בחשבון. היא הוסיבה את המטפל על כסא מאחורי המטופל, ובכך מנעה קשר עין בין השניים, או ראייה של המטפל על ידי המטופל. היא מנעה, ואף עיגנה זאת בקודים אתיים שונים, כל מגע גופני בין שני הגופים הללו. היא התייחסה לגוף המטפל כמכשול שצריך להצניע כדי לאפשר השלכה במפגש הטיפולי. בעצם, הפסיכולוגיה הקלאסית מכחישה את המפגש הגופני של מטפל ומטופל, ונמנעת ממנו כמו תפוח אדמה לוהט. נכון, המפגש הזה נפיץ וטעון וגם מסוכן, וכל מקרה שמתפרסם של מגעים וקשרים לא ראויים בין מטפל למטופלות שלו מעצימים את החשש שלנו שהמפגש הפיזי הוא מסוכן. אבל מכאן ועד ההחלטה שראוי להימנע ממנו? זה כבר קשור לכך שפסיכולוגים בעצמם כל כך לא מחוברים אל הגוף שלהם, שאינם יודעים איך להתמודד עם המורכבות הזו, או חוששים ממנה.

המידה בה פסיכולוג קלאסי מודע למפגש הגופנים תלויה באישיותו, בהסטוריה שלו ובהכשרה שלו. מרבית הגישות הטיפוליות מכשירות את המטפל ברמה הקוגניטיבית-רגשית, אך מתעלמות מן הרמה הגופנית של המטפל. ובכך מכשירות את הקרקע להתעלמות גם מגופו של המטופל, וממפגש הגופנים בחדר הטיפולים. מי מכשיר פסיכולוגים? פסיכולוגים. וכך התרבות הפסיכולוגית שמוגבלת כולה להתרחשויות שקורות בתוך הראש, נמשכת, ומדור לדור לא משתנה דבר. אלא שלאחרונה דברים כן משתנים. שיטות "גוף נפש" קמות חדשות לבקרים, והיומנים המלאים של המטפלים מעידים על צורך אמיתי שקיים בסוג טיפול שכזה. מרבית הטיפולים הללו מתרחשים מחוץ לעולם הפסיכולוגי המסורתי, החוקי, אך האנליזה הביואנרגטית, שקמה בתוכי העולם הפסיכולוגי, בולטת כשיטה פסיכולוגית לגיטימית, שאיננה מתעלמת מן הגוף. היא חוללה מהפכה של ממש בתוך הפסיכולוגיה. היא לא בת חורגת, היא בת לגיטימית שבגרה והבשילה והיא כאן

חזרה למפגש הגופנים בקליניקה. מפגש כזה קיים. המטופל מגיע לסיטואציה טיפולית עם מחשבותיו, רגשותיו, אמונותיו ורעיונותיו, וגם עם גופו. כך, אגב, גם המטפל. עם הידע וההכשרה וההסטוריה והמחשבות וההעברה הנגדית והאסוציאציות... גם עם הגוף שלו. מה עושים עם זה?

מחשבות, רעיונות, מלים ואמונות מתרחשות במרחב הגופני. חרדה, לדוגמא, הינה בראש ובראשונה תופעה גופנית: רעידות, דופק מואץ, הרחבת האישונים, הזרמת דם מהפריפריה של הגוף לשרירים הגדולים וכיו"ב תופעות גופניות. כך גם לגבי מרבית הרגשות, שהם בראש ובראשונה תופעות המתרחשות בגוף: פחד, קנאה, 'לחץ, שנאה, אהבה וכו'.

מדוע חשוב לעבוד גם עם הגוף? מדוע לא מספיק לדבר על הדברים? להבינם? לקבל מודעות לגבי חיי והאופן בו אני מנהלת אותם?

אני סבורה שהתשובה לשאלה זו קשורה קשר הדוק עם השאלה: מדוע כל כך הרבה אנשים הולכים לטיפול וחייהם לא משתנים? הם רוכשים כלים ומודעות, ולומדים להתארגן ולהסתדר בחיים בצורה טובה יותר, אבל בעומק הם נשארים כואבים או מקופחים או מתוסכלים או אבודים כמו שהיו, ואין שינוי של ממש.

ארגון גופני

ההסטוריה של כל אחד מאתנו במידה רבה עשתה אותנו מה שאנחנו. היא לקחה את המטען הגנטי שלנו, את הנסיבות שלנו, ועיבדה מהן זהות אישית שלנו ואישיות יחודית. אישיות אינה כוללת רק את אופיינו, אלא גם את אופי גופנו, או ליתר דיוק את ההתארגנות הגופנית שלנו.

ילד שאסור היה לו לנשוק, לדוגמא, יפתח דפוס של התאפקות ועצירה של תנועה של נשיכה, על ידי החזקה של שרירי הלסת. יש סיכוי שיגדל להיות מבוגר שחורק שיניים או נועל את הלסת ונראה כעוס כרונית, או יסבול מדלקות אזניים חוזרות, כאבי צוואר וכיו"ב תופעות. זהו המחיר לאיפוק, לשמירה על התנהגות של "ילד טוב ונחמד", לשמירת היחסים הטובים עם אמא ואבא, או להישמרות מפני הכעס שלהם על התנהגויות נשכניות של ילדם. המחיר ברור. הרווח ברור לא פחות: תנועת הנשיכה, יחד עם הרגשות שבאים אתה (זעם, חוסר אונים, כעס וכו'), מודחקת, יורדת תחת פני השטח, וכבר לא מציקה ואינה מהווה איום. את מקומו של הכעס על הנשכנות ((כעס שבא מבחוץ על ילד) תופסת ההחזקה השרירית-גופנית (הפנמה של אדם מבוגר

וכך הגוף מפתח שריון גופני. אזורים שונים של הגוף נעשים מוחזקים או משוריינים, בהתאם לאיסורים הספציפיים שלמדנו או הפנמנו, בהתאם לנסיבות חיינו המיוחדות, לאופיים של הורינו, לאיסורים שלהם, ולמידת החיות והמיניות שלנו שהיו מסוגלים לסבול. מטרת השריון הגופני, היא מניעת התנועה הפעמיתית העמוקה של הגוף (2). כאשר התנועה הפעמיתית חיה ונושמת, אין הדחקות או הכחשות של חלקים שונים שלנו, של רגשות שונים. המחיר של חיות מלאה היא שכל הספקטרום האנושי בא בה לידי בטוי: שמחה ועצב, כעס ואימה, התרגשות ופחד וכו'. במצב אופטימלי אין כל סיבה לשריין את התנועה הטבעית שלנו. אנחנו שמחים ונרגשים ואז עצובים ושוב מרוצים וחוזר חלילה. אין רגש שנשאר לנצח, כולם חולפים, ואם איננו חוששים מהם, אנחנו יכולים לתת לכולם לשטוף אותנו ולחוות את החיים במלואם. אלא שבמהלך ההתפתחות אנחנו נתקלים לא פעם באיסורים שונים על התנועה החיה שלנו, ועם כל איסור משמעותי ומתמשך אנחנו מפנימים את האיסור בצורת איסור על אספקט מסוים של תנועת החיות שלנו, על ידי פיתוח השריון הגופני. טראומות הן חוסר יכולת להתמודד, כאשר המציאות היא פשוט יותר מדי בשבילנו, ואז אנחנו מתגוננים מפני המציאות, ובכלל זה הרגשות שמתעוררים בנו

השריון הגופני מגביל את התנועותיות שלנו, ומגן עלינו מפני הרגשות האסורים. אנחנו מאפסנים את הרגשות הללו - המכאיבים (שקשה לנו לחוש ולהרגיש), או האסורים (שקיבלנו עונש בגינם) - בתוך מגירה, נועלים אותה היטב. על ידי השריון הגופני, וזורקים את המפתח לים

אלא שהים נגיש לעבודה פסיכולוגית שמתחסת לא רק אל המלים ואל המחשבות והרגשות, אלא גם אל הרמה הגופנית-אנרגטית, לגוף עצמו, לבשר ודם, לשרירים ועצמות, לאיברים פנימיים, לאברי המין

מטפל באנליזה ביואנרגטית יבקש, לדוגמא, מן המטופל שלו לנשום, וישים לב לדפוס הנשימה. האם הוא עוצר את הנשימה בסוף כל שאיפה? האם בסוף נשיפה? האם הוא נמנע מלמלא את החלק העליון של הריאות באויר, ובכך להזרים דם לשרירי החזה? האם הוא מרגיש החזקה בשרירי החזה כדי לא להרגיש את הפגיעות שבלבו? או כדי להימנע מלהרגיש את הכעס שמאיים להפעיל את זרועותיו בתנועה של אגרוף? ברוב המקרים ההחזקה איננה רצונית או נשלטת, או אפילו מודעת. היא קיימת שנים כהחזקה כרונית אוטומטית. כך אנו רגילים להרגיש את הגוף (שלנו) (או לא להרגיש אותו)

חזרה למטפלת באנליזה ביואנרגטית: היא תעודד את המטופל להרגיש. להרגיש באופן עמוק, לא רק מנטלי, לא רק בראש. אלא עם כל הגוף. היא תעודד את המטופל לבכות באופן מלא ועמוק, ובכך לשחרר את הנשימה שלו מן ההחזקה רבת השנים. אלו מאתנו שמסוגלים לבכות, בדרך כלל דןמעים או מיבבים. כמה מאתנו מסוגלים לגעות בבכי עמוק, שמרעיד את כל הגוף, שמשחרר

האם יש אפשרות לריפוי

שחרור שכזה יכול לקרות. אנחנו יכולים לשחרר את הנשימה שלנו, את המידה בה מותר לנו להרגיש, לחיות. אנו חיים במידה בה אנחנו נושמים. לא יותר ולא פחות. רק במידה ובה אני מאפשרת לאויר להיכנס אל תוכי, יונקת פנימה את העולם, מאפשרת לו להיכנס ולמלא אותי, להגיע אל המקומות העמוקים ביותר, להזרים אליהם דם ולהחיות אותם, רק במידה זו אני יכולה לאפשר לחיים להיכנס אל תוכי ולמלא אותי, להפעים אותי

תהליך כזה לוקח זמן. הוא לא חד פעמי. הוא דורש התמדה, ומאמץ רציני. "אימון זה", כתב פטנג'לי (3), מי שכתב את היוגה סוטרה וניסח את עקרונות היוגה המודרנית) "מכה שורש כאשר הוא מבוצע בהתמדה". טיפול גם הוא כמו אימון. אנליזה ביואנרגטית איננה סדנת סופשבוע חד פעמית שמשנה את חיינו מקצה אל קצה, זו לא חוויית זבנג וגמרנו. זו עבודה קשה, בה אנחנו פוגשים את עצמנו, את ההפנמות, הטראומות והאיסורים שעיצבו את חיינו. כאשר השריון מתחיל להימס, יחד עם ההנאה שמתאפשרת, עם הנשימה שמתחררת, עם ההנאה המינית שמתעצמת, משתחררים גם הרגשות הקשים שהיו כלואים בהחזקה הגופנית

יחד עם יותר יכולת הנאה וחיות, עולה גם היכולת להכיל כאב. על כן במהלך הטיפול אנחנו לא רק חווים שחרור נעים אלא גם פוגשים את מה שלא פגשנו לפני כן: אנחנו מתאבלים על אבדנים שחוונו, על סיפוקים שלא קיבלנו, על אכזבות שידענו, אנחנו חווים את מלוא הספקטרום של הרגש האנושי, על הקשים והמכאיבים שברגשות: זעם, קנאה, אפילו שנאה. זהו תהליך שמאפשר לנו להיות אמיתיים, להיות אנושיים במלוא מובן המילה. וזה קשה, אבל האם עלינו להסתפק בפחות מאשר האפשרות לחיות חיים אנושיים מלאים

למי מתאימה הגישה

אין מדובר בשיטת הטיפול האולטימטיבית. אני סבורה שאין שיטת טיפול אחת אולטימטיבית. באותו האופן בו אי אפשר לומר שטאי צ'י או צ'י קונג או יוגה או דאנס אירובי הם האימון הנכון האולטימטיבי. יש שיטות טיפול שונות, ויש מטפלים שונים. אנליזה ביואנרגטית הינה השיטה הנכונה לעבודה באופן עמוק, יסודי, ומתאימה לאנשים בעלי מבנה מסוים. יש שמעדיפים טיפול קצר מועד, הממוקד בבעיה אחת מוגדרת. יש שלא יכולים או רוצים לעמוד בעומק שהגישה עובדת בו, או בעצמת הרגשות והחויות שהיא מאפשרת עמם מפגש. יש שלא יכולים לשאת את הישירות של הגישה, את המרכזיות של מיניות בה. כשאין חשיבות יתרה למלים, גם אין תמיד מאחורי מה להתחבא... ובטיפול המתיחס אל הגוף ואל הנפש, המלים הן רק דרך אחת, וכאשר היא הופכת מעגלית או מוגבלת, יש "כביש עוקף מיינד", והוא העבודה הגופנית. כדי להיות מטופל באנליזה ביואנרגטית יש צורך בכוחות נפש וגוף, ולאנשים הסובלים מהפרעת אישיות גבולית, או ממיעוט כוחות או יכולת התמודדות, זו פשוט לא השיטה המתאימה. יחד עם זאת, תהליך האנליזה הביואנרגטית, כאשר הוא מבוצע נכון, הוא תהליך שיש בו עדינות, המון הקשבה, ובעיקר כבוד. כבוד לאורגניזם הנושם והחי, כבוד למי שאנחנו רוצים להיות, כבוד למי ומה שהחיים אילצו אותנו להיות. הטיפול הולך בדרך של התבונה, הרגישות והכבוד העצמי שמאחורי הדברים הבאים שאמר לי "מטופל: אני יודע שבחיים שלי עד היום עשיתי את הכי טוב שיכולתי

מתי הגישה כן מתאימה

אם אנחנו מוכנים לעמוד מול ראי ולראות, ורוצים לראות, ומוכנים לנקוט בגישה חקרנית כלפי עצמנו, גישה פתוחה בה אנחנו מוכנים לראות הכל, לראות את כל החלקים שלנו, על היפים ועל אלה שקשה לנו אתם. אם אנחנו רוצים לשחרר את עצמנו מן הכלא בתוכו אנחנו חיים, הכלא המנטלי והפיסי של דרכי ההתמודדות, ההשרדות וההגנתיות שלנו. אם אנחנו רוצים להשתחרר ולחיות. לנשום. להרגיש. להיות בקשר. לחוות תשוקה. לחוות את הרצון שלנו. להושיט יד וליצור קשר. להרגיש כעס בלי להזדהות אתו. לאפשר לגוף שלנו לגלות את התנועה הטבעית שלו, את החיוניות שלו, ויותר מהכל את ההנאה שלו. כעומק העבודה, כך על פי נסיוני, כך עומק השחרור וההנאה והחיות שהם פירותיה.

איך בוחרים מטפל?

מחקרים חוזרים הראו כי הגורם המכריע בהצלחת טיפול אינו דוקא השיטה הטיפולית, אלא איכויות המטפל עצמו, בין אם הוא עובד בגישה כזו או אחרת. איך בוחרים, אם כן, מטפל מתאים? אני רוצה להציע קריטריון יחסית פשוט: אותו מטפל שבנוכחותו אנחנו מרגישים את האפשרות להרפות אל תוך עצמנו, להרגיש מה קורה לנו, איך אנחנו מרגישים, את גופנו, ואשר בנוכחותו אנחנו מסוגלים להתרכך אל עצמנו; להיות פחות שיפוטיים כלפי עצמנו ואולי גם כלפי אחרים, להיות נינוחים יותר - זהו מטפל שנוכל לעבוד אתו.

העבודה היא המסה של השריון, ולא שבירה ברוטאלית שלו. העבודה נעשית מתוך כבוד והכרה בכך שנאלצנו לפתח את אותן אסטרטגיות התמודדות שהביאו אותנו היום למצב בו אנחנו חיים חלקיים בלבד. אלו חיים של פשרה, שנאלצנו למצוא. להיות בטיפול זה במידה רבה ללמוד לנהוג בעצמנו ברכות, ולכבד את כל החלקים שלנו. לכבד את היותנו אנושיים (4). האם נסכים להתפשר על פחות

בבליוגרפיה

1. Lowen, A., Honoring the Body, Bioenergetics press, 2004
2. Reich, W. , Character Analysis, Farrar, Straus and Giroux, 1972
3. פטנג'לי, יוגה סוטרה, אור עם, 1993
4. Helfaer, P.M., Sex and Self Respect, Praeger, 1998