

"הגוף הוא ראשית המשמעות" (1): קבוצות יוגה-שיחה לנפגעות תקיפה מינית

ד"ר אפרת הברון¹, ד"ר יעל יצחק-עידן²

הגוף הוא זירה מרכזית של פגיעה מינית בילדות. הפגיעה מזיקה ל'מעטפת חיקית', מושג הקושר בין הגוף לבין העצמי, ול'אני-עור' הקושר בין העצמי והגוף לשפה. נוצר מעגל אכזרי שראשיתו בפגיעה בגוף, המולידה פגיעה בגרעין העצמי. הנזקים לעצמי מתבטאים (גם) ביחסי הנפגעת עם גופה ולשונה, ומכיוון שגוף-שפה-עצמי מתהווים הדדית, נוצרת פגיעה רוחבית והרסנית בכל הזירות. יוגה-שיחה – אימון יוגה שאחריו טיפול קבוצתי דינמי – מזמנת ומאפשרת מפגש מובנה עם המשולש גוף-שפה-עצמי. דרך מבט על הדיסוציאציה, מאפיין מרכזי ביותר של פגיעה, נראה כיצד יוגה-שיחה מתפקדת כזולת-עצמי לנפגעות, ומתוך 'מענה אופטימלי' בשלוש הזירות היא מהווה את 'מרחב הצורך', מרחב בעל פוטנציאל של החלמה.

מבוא

פגיעה מינית בילדות מחבלת בהתפתחות הנפגע/ת באופן נרחב: ביחסים הבין-אישיים, בעולם התוך-נפשי, במרחב הפנזומטי וגם במרחב הגופני. זירה ראשונית, אף כי לא היחידה שבה מתרחשת פגיעה מינית, היא גוף הנפגעת. "הייתי ילדה בלי גוף", כותבת אחת המשתתפות בקבוצות היוגה-שיחה לנפגעות תקיפה מינית, ומסמנת את הנזק שנגרם לגוף ואת הצורך לפגוש אותו בטיפול.

בעולם הטיפולי העכשווי ניכרת היענות לצורך זה, ויש יותר מקום למבט על הגוף ולמפגש עמו באמצעות טכניקות טיפוליות שונות*. לאורך השנים ניתן למצוא גם יותר כתיבה באוריינטציה פסיכואנליטית בדבר חשיבות החוויה הגופנית במרחב הטיפולי (ר' 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9). בהקשר הישראלי, ירום (10) עוסקת בהרחבה בשאלת מקומו של הגוף בפסיכואנליזה. אף על פי-כן, כפי שמציינת ירום בעצמה, בדרך כלל "המטפלים בנפש מורגלים במילים ובמשמעויותיהן, בעוד ההדהוד הגופני ותופעותיו השונות לרוב זרות להם... במסגרת הפסיכואנליטית הטכניקה הטיפולית עוצבה כך שהגוף נשאר מחוץ לתמונה" (10, עמ' 9-11). כאשר הגוף נוכח בכל

זאת, הוא מגיע לשעת הטיפול הפסיכותרפי מתוך מתוך תיאור מילולי של חוויה שפעמים רבות אינה קורמת עוד וגידים בחדר הטיפול-בדיבור. כך, לזירה מרכזית של הפגיעה אין די נוכחות בהקשר הטיפולי וביחסי ההעברה, היא נותרת מוזנחת ומחויץ למבט הפסיכודינמי, באופן שלעתים משחזר את היעדר המבט ההורי על גוף הנפגעת בזמן שנפגעה בילדותה.

הגוף אינו יישות נפרדת ומובחנת, אלא קשור באופן הדוק לשתי פונקציות נוספות: הנפש והשפה. קבוצות יוגה-שיחה נסמכות על ההנחה התיאורטית שההיררכיות והדיכוטומיות בין המושגים גוף-נפש-שפה אינן חד-משמעיות, כלומר שאין חלוקה מוחלטת שממיינת שלושה גורמים אלה למערכת סדר ראשונית ומערכת סדר שניונית, אלא יש חפיפה בין הופעת שלושתן והן משפיעות זו על זו תוך התהוותן וגם בהמשך נבחן החיים. במאמר נאשר בקצרה הנחת מוצא זו, ובהמשך נבחן ונדגים כיצד קבוצות יוגה-שיחה עונות על נזקי הפגיעה דרך מבט על הדיסוציאציה, האופיינית לה ביותר. נתבונן בטיפול יוגה-שיחה בעזרת המושגים 'מענה אופטימלי' ו'מרחב הצורך'. נטען כי הקבוצות משמשות כזולת-עצמי לנפגעות ומתוך 'מענה אופטימלי' לשלוש הזירות: הגופנית, הלשונית ושל הבנית העצמי – הן מכוננות את מרחב הצורך, מרחב בעל פוטנציאל של החלמה.

גוף-נפש-שפה: שלוש מערכות בטרואמה

הגוף, אחת הזירות הקונקרטיות שבהן התרחשה הפגיעה, הוא חלק משמעותי מן העצמי (self). קיימת הסכמה רחבה בקרב כמעט כל הגישות הפסיכולוגיות בדבר קיומם של רבדים קדם-מילוליים

¹ המכללה האקדמית לחינוך ע"ש דוד ילין, ירושלים.

² מרכז נווה שאנן ליוגה, ירושלים.

מילות מפתח: פגיעה מינית בילדות; פסיכולוגיה העצמי; יוגה/שיחה; גוף; מרחב הצורך; תגובה אופטימלית; מעטפת חיקית, 'אני-עור'.

havron.havron@gmail.com

* ביניהן "החוויה הסומטית" (SE), "התמקדות" (Focusing), פסיכותרפיה סנסומוטורית (Sensorimotor psychotherapy), "חשיפה ממושכת" (PE), "קשיבות" (Mindfulness) האקומי (Hakumi) ועוד.

את "האני ואת הוויתור הגופנית, הקונקרטי והסימבולית כאחד" (14), עמ' 6). עוררו של התינוק הנתון בתוך המעטפת החיקית הוא איבר מהותי ביותר "בריחום חוויות טיפוח ראשוניות של אחזקה, הכלה, חיבוק" (12, עמ' 32). פגיעה מינית חודרת את המעטפת בגסות, והילד גדל 'בלי עור' תוך פגיעה גם במערכת הייצוג, שכן הוא משתמש בפונקציות חושיות, ובמקביל גם פונקציות של סימון, שפה ותקשורת: "על-פי אנוייה, המבנה הנוירולוגי-פיזיולוגי המהווה בסיס לתהליך של יצירת השפה, הוא מבנה שבתשתיתו שלובים העור והמוח, החוש והמשמעות, המשתמע והמקומץ כחידה אחת. יחסי המסמן-מסומן הברורים לכאורה, בהם המערכת הקוגניטיבית פיזיולוגית של המוח מעניקה משמעות להיגדים המיוצרים ווקאלית על-ידי הגוף ונקלטים על-ידי המערכת האודיטורית, מתגלה בשני המקרים כמערכת הפועלת כשדה מורכב בלא היררכיה חידמי-משמעותית" (14, עמ' 7, ההדגשות שלנו). מעטפת זו מסדירה את גבולות הגוף, ו"הם המהווים את האני המנביע מתוך עצמו את המילים, שהן פרי החוויה של כיון האני באופן המסוים הזה" (12, עמ' 2).

את המעורבות של השפה בהתפתחות העצמי ניתן לפגוש מתוך הקשבה לשפת הנפגעות בפועל. נפגוש קושי קונקרטי של נפגעות לדבר, שמתבטא בשתיקות כמאפיין מרכזי של השעות הטיפוליות. פעמים אחרות יתייחסו נפגעות לאיסור לדבר על הפגיעה, שמתבטא לא בשתיקה גורפת, אלא בקיטוע נקודתי ברצף השיחה: נראה דיבור רצוף ושוטף על תכנים שונים, אולם בעת ניסיון לדבר על הפגיעה המטופלת מגמגמת, לוחשת. לעתים ניתקל בתחביר שבור שעשוי להישמע כמעט פסיכוטי, על-אף שהוא למעשה ביטוי הולם לשבר הבוטה שבין מילה לבין משמעותה בזמן הפגיעה, כשהורה אומר לילדה שהמעשה הוא "בסדר" ואילו היא מרגישה ש"זה לא בסדר"; הורה אומר "מותר" על דבר שהיא חשה כי הוא אסור באופן עמוק (16, עמ' 23).

בעת פגיעה מינית, כל מערכת השפה הופכת לבלתי-מסמנת, לא רלוונטית או כמו שמציין סלע (14), השפה הופכת ל"נון סנס" – non sense – כלומר אין לה תוקף חושי. אנו בונים את זהותנו, את העצמי, באופן דומיננטי גם מתוך דיאלוג לשוני עם הסביבה (17, עמ' 35-38). לפיכך, מערכת הסימון והאפשרות להשתמש בה היא קריטית בהתגבשותו של עצמי; הגופני, הרגשי והמנטלי-לשוני משמשים כולם יחד בערבוביה.

בהתפתחות בריאה, "יוצר הילד 'אני-עור' נפרד מזה של אמו, ושטח המגע הופך למעטפת נפשית המכילה תכנים נפשיים בתוכה... כאשר הגוף הוא 'גוף בלי עור' אין פונקציה שתחזיק בתוכה את תכני הנפש, וכך עצם הקיום יטיל חרדה עצומה ויחווה כמעורר וערטילאי" (15, ללא עמודים). כל הפונקציות של ה'אני-עור' או של המעטפת החיקית הפועלות ומתקיימות במרחב הפיזי, המנטלי והפסיכולוגי במקביל, נפגעות בעת פגיעה מינית: בין היתר נפגעת החזקה, הטיפוח, ההגנה, האבחנה וראשיתה של אינדיווידואליות ולכידות. מתוך שהפגיעה פורצת את גבולות הגוף בזירה הפיזית, הלשונית והפסיכולוגית, היא מיצרת שבר בעצמי, בולמת את התנועה הטבעית שלו ויוצרת גיוס שלו

בהתפתחות האנושית. הגוף מהווה מקור לזיכרון, תגובה ולמידה, ואוצר בתוכו תגובות גופניות הקשורות לרגשות וזיכרונם" (11, עמ' 284). היחסים בין הגוף לעצמי, האופן שבו אנחנו נבנים להיות 'עצמנו' דרך עורנו, מתהווים מראשית החיים. כתינוקות, אנו מתחילים את חיינו עטופים בגוף הורי, המכונה על-ידי שחר-לוי "מעטפת חיקית" (12), יחסי המעטפת בנויים על שליטה בתפקודי גוף התינוק מחוצה לו, דרך עור מסייע ועמוד-שידרה מסייע של הגוף ההורי. כלומר, היחסים בין התינוק להורה הם יחסים בין מערכת גוף-נפש המתהווה ותלויה באחרים לבין מערכת גוף-נפש מעוצבת יחסית. לאיכות המפגש עם הגוף ההורי, מעצם טבעם של יחסית-לולת אלה, יש השפעה גדולה על עצמי הנבנה באופן הדוק גם ו'מתוך' הגוף.

פגיעה מינית בילדות חודרת לגוף, מפירה הסכם בלתי כתוב של גבולות מגינים והורסת חיץ שמאפשר מפגש מיטיב בין החוץ לפנינים. מכיוון שהעצמיות צמודה לגופניות, לעור, למגע הראשוני וגם המתמשך עמו, הרי שבזמן פגיעה מינית המפגש עם הגוף/המעריך החיקי/העור הוא הרסני לעצמי. הנפש המתהווה, אשר נפגעת מינית בילדות, פוגשת מעטפת לא אמפתית, עוינת, מנצלת, לא מותאמת, רופפת, מזניחה, מפקירה, פוגענית ורודפנית, המולידה שבר בגרעין העצמי.

ילד שמתפתח מתוך מפגש עם מעטפת כזאת מפנים אותה ומפתח כלפי עצמו וכלפי גופו יחס של עוינות עמוקה. בנוסף, גופו לומד דרך הערוצים הגופניים הלא-מודעים את השפה הגופנית של הפוגע. כך, הפגיעה מחבלת בדימוי הגוף כמוקד של הזנה עצמית ויחס אמפתי, ובתגובה לפגיעה ולהיעדר הורי מגונן נוצר גרעין עצמי לא מווסת, חשדן באופן בסיסי, המזון מדחייה ופועל בדיסוציאציה, שמתפלים בפגיעה מינית מכירים היטב: אנו פוגשים מטופלות המדווחות על קושי לשאת מגע, חלקן שונאות את גופן, אינן יכולות להקשיב לו, מבקשות להעלימו, לפגוע בו או להענישו. יש שאינן מוכנות לראות את גופן באור, עוסקות בספורט אינטנסיבי עד כדי גרימת נזק, סובלות מהפרעות אכילה, חשות גועל ביחס לגופן, מתקשות לטפל בו מבחינה רפואית ובכלל. נפגעות סובלות מריבוי תסמינים גופניים כמו כאבים באזורים שונים, אשפוזים על רקע מחלות גופניות ועוד מיגוון רב של בעיות פיזיות שהמאפיין המשותף להן הוא שכיחותן אצל נפגעות. (13). נראה כי בעת מפגש מתעלל או מזניח, המעטפת החיקית לא מבצעת את תפקידה. גם אנוייה מניח קשר הדוק בין העצמי לבין הגוף דרך המושג

'אני-עור': "מבנה ביניים של מנגנון הנפש... דימוי שבו משתמש ה'אני' של הילד בשלבים המוקדמים של התפתחותו כדי לייצג בפני עצמו את עצמו כ'אני' המכיל את התכנים הנפשיים – על סמך הדרך שבה הוא חווה את שטח הפנים של גופו" (2, עמ' 83). המושג מניח כי האני נובע מן העור (14, עמ' 23), ומבהיר מתוך כך מה מתרחש כשהמעטפת החיקית אינה מתפקדת כראוי. אולם, המושג מוסיף לתמונת העצמי הנבנה מתוך הגוף גם את מערכת הייצוג, השפה. מתקיים יחס בין המילים לבין מעטפת העור, אשר מכונן

המנחות מיומנות בהנחת קבוצות. מצאנו כי מהלך שראשיתו מגיע עם חוויה שאצורה בגוף באמצעות יוגה, דרך המשגה ועיבוד מילולי קבוצתי שלה, מזמנים תהליכי החלמה לנשים שנפגעו מינית (20).

נראה כי יוגה-שיחה, על כל רכיבי המודל, עונה על אחד המאפיינים המרכזיים וההרסניים של פגיעה מינית – הנוכחות הדרמטית של מנגנונים דיסוציאטיביים אצל נפגעות. אולם נפתח במה שלהבנתנו היה תנאי מקדים למפגש עם הזירה גופנית הפגועה – ההכרח להתמודד עם קושי משמעותי בוויסות שמאפיין פגיעה מינית. להבנתנו, האיכות המווסתת של היוגה היתה תנאי מקדים למפגש המורכב עם הגוף ובזכותה יכולה היתה להתקיים העבודה הגופנית.

תנאי מקדים למפגש עם הגוף – שיפור יכולת הוויסות

"החיים עם פגיעה מינית קשים. זה מעגל שאין איך לצאת ממנו, כשכל תנועה בגוף או בנפש היא קשה, יוצא שאי-אפשר לעשות כלום כדי שיהיה פחות קשה. כל פעולה שעושים כדי להקל, בעצמה הופכת לבלתי-נסבלת", אמרה שלומית בשיחה אחרי אימון היוגה הראשון במפגש יוגה-שיחה, שאותו צלחה בהצלחה למרבה הפתעתה. יכולת הוויסות של אשה שנפגעה בילדותה משתבשת באופן אנוש בעקבות הפגיעה. הגוף פוגש גירוי שהוא אינו יכול לשאת, המערכת העצבית והפסיכולוגית אינה מיועדת להתמודדות עמו ונגרמת לה הצפה קשה, עוררות יתר ודריכות (21). כך, על רקע ניסיון העבר הקשה, פעמים רבות מעשה, מילה, תנועה, ריח, קול, שהם מינוריים או חסרי-משמעות עבור רובנו, עלולים לעורר אצל הנפגעת מנגנוני הגנה והישרדות לא מווסתים הפועלים בעודפות. בתוך אימון היוגה, לדוגמה, קולה של המורה ליוגה עלול להיחווה כמסוכן ומתניע תגובה פוסט-טראומטית; רעש תמים של אבזם של חגורת האימון מעורר זיכרון של הפגיעה ושולח את כל מערכות גופה של הנפגעת בחזרה לזירת הטרומה; אר-או משתתפות מזהות 'צל הרים כהרים', כפי שניסחה במדויק אחת המשתתפות, ואינן יכולות לווסת את מנגנוני התפישה והתגובה החריפה שלהן אל מול ההיסטוריה; לחלופין, בשל הכשל של מערכת הוויסות, נפגעות אינן סומכות על עצמן ולעתים אינן מזהות סכנה ברורה. אחד המשפטים הפותחים טקסט יסודי של יוגה (22) הוא "יוגה היא הגבלה של תנועות התודעה" (עמ' 41). כלומר, היוגה מצהירה כי במהותה היא מבקשת לנהל את הטווח של תנועות התודעה, אשר משפיעה, כאמור, באופן ישיר על המדדים הגופניים והרגשיים שלנו. האמצעי לכך הוא פיתוח הריכוז; מעין 'הזמנה' של האדם להיות משוקע מחשבתית בשלושת רכיבי היוגה: תרגול של תנוחות יוגה (אסנות), נשימה ומדיטציה. תרגול של תנוחות היוגה השונות, וכן תרגול נשימות מחייבים ריכוז ומשאירים את התודעה בהווה הממוקד בגופני.

לטובת התפתחות תוך הסתגלות למצב של חוסר מותאמות עמוק (16). נוצר מעגל אכזרי שראשיתו בפגיעה מינית בגוף, שמייצרת מיד פגיעה בגרעין העצמי. הנזקים לעצמי באים לידי ביטוי (גם) ביחסים של הנפגעת עם גופה ועם שפתה. גוף-שפה-עצמי שלובים זה בזה והיחסים והסדקים במערכת אחת נוגעים מיד גם לאחרות.

יוגה כמענה אופטימלי המכונן את מרחב הצורך

בצומת המשולש שבין פגיעה מינית לבין גוף לבין עצמי, קבוצות יוגה-שיחה מתאימות באופן מיוחד לטפל בנזקי הפגיעה, אשר נגרמים לעצמי בגלל הסביבה הבלתי מותאמת. הקבוצות בנויות כמסגרת המכוננת את מרחב הצורך, מפני שהיא מזמנת בעבור הנפגעת 'תגובה אופטימלית'. מרחב הצורך הוא מושג המגלם נוכחות טיפולית מותאמת אל מול צורכי המטופל: "מרחב הצורך הוא במהותו מרחב חוויה. כלומר, אזור המרחיב אפשרויות, ומומן את התמוססותן של הפורמציית הקיימות, כך שהעצמי יוכל להיות במצב של טרנספורמציה. הרחבתו ומימושו של פוטנציאל זה, תלויים באופן הצטרפותו של המטפל למרחב. מדובר בנוכחות טיפולית השונה מנוכחות מפענחת או מפרשת במובן הקלאסי. נוכחות שניתן לתארה כמבוססת על חיפוש אחר הדרך המתאימה לפגוש את הצורך. זאת בהנחה שההיפך מתסכול אינו סיפוק, אלא מפגש מתאים. חיפוש זה מצריך הסכמה מצידו של המטפל לחפש ולהקשיב למה שנחווה כמתאים על-ידי המטופל" (18, עמ' 40). מרחב הצורך מתהווה דרך זולתעצמי המגיב 'תגובה אופטימלית', מושג שטבע באקאל (19), לצורכי המטופל (18, עמ' 215). רגעים של היענות אופטימלית הם שמתניעים את צורכי העצמי, בדומה לצמח מדברי, המתעורר לחיים רק כשיורד גשם.

במענה אחר 'תגובה אופטימלית שתהווה את מרחב הצורך' (19) ותאפשר מפגש עם המימד הגופני, הקמנו את יוגה-שיחה. "השתתפתי בקבוצות יוגה-שיחה... [זה היה] היום שבו אני וגופי המגושם נפגשים מחדש – ואני יכולה לפגוש את מה שנצרב בבשר החי... כי מה שחשבתי ששכחתי – הגוף יודע. הגוף זוכר. זה טבוע בו כל כך עמוק ומבקש להשתחרר". כך כתבה לנו רעיה, אחת המשתתפות בקבוצת יוגה-שיחה, כמה חודשים לאחר שזו הסתיימה. כמו רעיה, גם אנו, מתוך עבודתנו לאורך השנים כפסיכותרפיסטית [א.ה.], וכמורה ליוגה [י.ע.], ולאורך שנות התנדבות ועבודה במרכז-הסיוע לנפגעות אונס בירושלים, למדנו להכיר את המעגל הפוגעני של הזיכרון שנצרב בבשר החי, אשר מוליד יחס קשה של נפגעות לגופן ולנפשן.

מתוך חיפוש מתמשך ועקבי נולד בסופו של דבר המודל הטיפולי של יוגה-שיחה. מסגרת טיפול של פגישה אחת לשבוע, שבמיטבה נפרשת על פני 24 מפגשים. כל מפגש מתחיל בשעה ורבע של אימון יוגה, שאחרי שעה ורבע של טיפול קבוצתי מילולי בגישה דינמית פתוחה, ובו המשתתפות מוזמנות לדבר על חווית המפגש עם הגוף או על כל תוכן אחר. הקבוצה מונחת על-ידי מטפלת מומחית בתחום הפגיעה המינית, ועל-ידי מורה ליוגה המתמצאת אף היא בתחום. לשתי

ביטוי קונקרטי בחוויה של ריפוד שאינו מספיק עבור גוף שאינו עטוף. ההתמודדות עם המצוקה מהמפגש עם הגוף התאפשרה מתוך ה־"setting התרפויטי, שכולו מכוון לוויסות, חיפוש ושמידה. מזרן נוסף שעזר את המצע שעליו תמר התאמנה היווה 'מענה אופטימלי' והגיב למעטפת המחוררת. המבט שראה, התיקון הקונקרטי שהיה למעשה גם פירוש, איפשרו לה לשוב ולהתאמן, אימון שבתורו הרגיע וויסות, כפי שציינה תמר בעצמה. מאז, חיכה לתמר בכל פגישה מזרן כפול, שכמו חזר ואמר לה שאנו עוסקות בחיפוש ויודעות שכשלא נוה לה, העצמי שלה נתון בסכנה וכי נדאג ככל יכולתנו לסייע לה. היוגה, דיסציפלינה מווסתת, פגשה בחוסר הוויסות של תמר לנוכח הפגיעה. החיפוש שלנו אחר "תגובה אופטימלית" בדמות ריפוד נוסף סיפק מענה ואיפשר לתמר להמשיך להתאמן תוך ש"העצמי מממש פוטנציאל של טרנספורמציה" (18, עמ' 51).

הקביעות, ה־"setting הצפוי, החזרתיות ותשומת-הלב המכוונת, יחד עם יכולת הוויסות האנהרנטית של היוגה, מהווים 'מענה אופטימלי' לנפגעות ומאפשרים לקיים מפגש בעל פוטנציאל סוער עם הגוף הפגוע שמתרחש בתוך תבנית מוחזקת, קבועה, מסודרת וצפויה.

אליס אומרת: "חייתי בין הצפה רגשית עצומה לבין מצבים בהם לא הרגשתי כלום. היוגה למדתי כלים לעזור לעצמי לווסת את עוצמת הרגשות. כשאני מתמקדת בידיים או במגע של כפות הרגליים על הריצפה, אני לא במחשבות. אני כאן. נוכחת. נחה מעצמי. כשאני לא מצליחה להירדם אני נושמת – ועכשיו יש לי איך לעזור לעצמי כשקשה. לומדת שאפשר להרחיב את המיכל כשלא מצליחים להוריד את העוצמות והתכנים". העובדה כי היוגה בכלל, ומודל יוגה-שיחה בפרט, הם בעלי איכות מווסתת מטבעם, היתה, להבנתנו, תנאי מקדים לתהליכים הרבים שהתרחשו בקבוצה, שלא היו מתאפשרים אחרת, שכן בלא הוויסות המפגש עמם היה בלתי נסבל.

התמודדות עם מנגנונים דיסוציאטיביים

היוגה כדיסציפלינה אינטגרטיבית במהותה

נראה כי יוגה היא דיסציפלינה יעילה לעבודה עם קשיים בוויסות, והמודל יוגה-שיחה תומך באופן אקטיבי בוויסות זה. הפוטנציאל המווסת מהווה, להבנתנו, תנאי מקדים לעבודה באמצעות יוגה-שיחה עם המאפיין המרכזי בה' הידיעה של טראומה מינית – המנגנון הדיסוציאטיבי על מופעיו הרבים. במהותה, טראומה היא קטיעה של רצף, והדיסוציאציה, שניתן להגדירה כקטיעה של רצפים מסוגים שונים – קטיעת רצף של מחשבה, תחושה, נוכחות, חוויה, זיכרון – היא תגובה שכיחה ביותר. הדיסוציאציה מונעת אפשרות 'להרכיב' את סיפור הפגיעה לכדי רצף לכדי רצף בעל משמעות, שיש בו התחלה, אמצע וסוף ומונעת בכך את עיבודו. היעדר הידיעה והזיכרון, הופכים את הפגיעה לאי מבודד של אימה חסרת מילים (16). אל מול הדיסוציאציה שלא תמיד מאפשרת לפגיעה להתנסח באופן מילולי, הרי סיפור הפגיעה תמיד נוכח בגוף שאוצר אותה כזיכרון גופני. הדחף לשכוח תחושות קשות מתקיים בדבבד עם הדחיפות לזכור את מה שהגוף כבר יודע (4, עמ' 36), ובמילותיו של ואן-דר קולק – הכול "נרשם בגוף".

גם המדיטציה היא טכניקה שמהותה הוא תרגול בריכוז ומיקוד של התודעה. המחקר האמפירי מלמד כי המוטיבציה של היוגה להגבלת תנודות התודעה אכן יעילה לשיפור מדדי פוסט-טראומה אצל נפגעות ונפגעים (23, 24, 25). ניכר כי השתתפות בשיעורי יוגה המיועדים לנפגעי טראומה מפחיתה באופן מובהק מבחינה סטטיסטית את תסמיני ה־PTSD (26), ובעיקר מסייעת לוויסות היבטים גופניים ותחושתיים שמתעוררים בעקבות הטראומה (27). חלק מן המחקרים מלמד על ההשפעה המווסתת של היוגה על משתנים גופניים כמו מערכת העצבים האוטונומית, חומצה גאמא-אמינובוטירית*, אלוסטיזי** (28) וכן על השתנות קצב הלב*** – מדד חשוב ביותר של וויסות (29), ואחד המרכזיים שנפגעים בתגובה פוסט-טראומתית. גם מחקרים מבוססי ראיונות (30) מלמדים כי חל שיפור של ממש באיכות החיים של נפגעות, הרבה בזכות שיפור יכולת הוויסות. ואולם, קבוצות היוגה-שיחה כוללת גם setting טיפולי שלם התומך באיכות המווסתת האימננטית של היוגה. מבנה השיעור קבוע ונפתח במדיטציה קצרה מונחית, ממשיך בנשימות, באימון שהוא לב השיעור, ומסיים בתנוחת הרפיה קבועה ומדיטציה קצרה, קיפול המזרנים והצבת כיסאות לקראת מפגש טיפולי-שיחתי. הקביעות עצמה היא גורם מפחית חרדה ומווסת. כדי להפחית עוד את החרדה הפוטנציאלית במפגש של הנפגעות עם הגופני, אנו מיידיעות בפתיחת האימון מה יהיה נושא ומצהירות: "המקד של השיעור היום הוא ידיים/נשימה/תנוחות עמידה". המורה ליוגה יושבת במקום קבוע וגם המזרנים ממוקמים בסדר קבוע בחדר. ההנחיה עצמה במהלך האימון מכוונת לייצר סביבה מווסתת ומחזיקה: המנחה הפסיכותרפיסטית מתאימה את עצמה לצורכי המשתתפות המשתנים, לעתים כדי להיות לצד משתתפת שצריכה מודל כדי להתאמן, לעתים כדי לתמוך באחרת שזקוקה לוויסות דרך נוכחות קשובה וכד'. המנחות עוסקות לפרקים בהתאמה של המרחב הפיזי ומביאות טישו, מים, מכווננות את המיזוג או החימום. גם התכנון ארוך-הטווח של המפגשים נועד לאפשר היכרות הדרגתית ועדינה עם אזורים שונים של הגוף, ובכך מסייע לוויסות.

דוגמה

תמר הפסיקה להתאמן בפתאומיות באמצע תרגול, ומתוך חיפוש משותף עם המנחות הבינה שהמזרן דק מדי: "אני לא מתאימה לתנאים של היוגה. התרגול מרגיע אותי אבל אני לא יכולה להשתתף. זה משגע אותי! רק לי התרגילים שכולן עושות כואבים בעצמות". היעדר העור שאליו למעשה התייחסה תמר יצר מפגש בלתי-מווסת עם הגוף, ש"שיגע" אותה. המעטפת המחוררת, העור הדק/חסר, קיבלו

* GABA – חומר המשמש כמווסת פעילות עצבית במערכת העצבים, ששיעורו יורד במצבי לחץ.

** Allostasis – התהליך של השגת יציבות באמצעות שינוי פיזיולוגי/ התנהגותי.

***Heart Rate Variability.

המבט שלנו, המנחות, על התסמינים הגופניים מהווה מבט של זולתעצמי רואה, שעצם התקיימותו מאחה את השבר האפיסטמולוגי-דיסוציאטיבי של המשמעות. נפגעות זקוקות לזולתעצמי, שנוכחותו רואה את העדות כפי שהיא באה לידי ביטוי בגוף, מתרגמת אותה לתובנה בעלת משמעות ומזמנת אינטגרציה לתוך סיפור החיים. כך, הפונקציה של זולתעצמי רואה, שמשמעות בו המנחות, הוא חלק מאיחוי הדיסוציאציה.

העברה גופנית בשירות האינטגרציה

הדיסוציאציה מייצרת מרחק, זרות וניכור של נפגעות מגופן. עומק הזרות הוא לעתים קשה מנשוא, ויש נפגעות שאינן יודעות לענות על השאלות הבסיסיות כגון: "האם כואב" או "מה נעים". בהגדרתו, זולתעצמי הוא אובייקט שמנקודת המבט של התינוק "נחוה כחלק מעצמו, כמו איבר מאיברי גופו ומתוך כך מספק מענה תואם לצרכיו... לזהותם, להיבנם ולפגוש אותם באופן מותאם" (18, עמ' 40).

הזולתעצמי ביוגה-שיחה איננו רק חלק מהעצמי של המטופלת באופן רגשי, אלא הוא כזה באופן קונקרטי ממש, שכן בעת האימון המבט של המנחות נח על גוף הנפגעת, ולעתים אף כולל מגע: כשמשתתפת לא מצליחה לשהות ב"כלב שפניו מטה" – תנוחה בסיסית באימון, המורה מבקשת רשות להניח עליה יד, כדי להפחית מעומס המשקל על הידיים, ולרגע הן הופכות להיות גוף אחד. כשמשתתפת עושה תנוחת "נר" – המורה מציעה להחזיק ולתמוך בה. המבט של המנחה על גוף המתאמנת, ועוד יותר מכך המפגש הפיזי איתו, מולידים העברה גופנית. המימד הגופני של הקשר והמבט, המספרים סיפור מפרספקטיבה קרובה מאוד, מייצרים רבדים של תקשורת בלתי מילולית באמצעות שפת הגוף, שעוברת בין מטפלת למטופלת ולהיפך (32). בכך מתרחבת שפה זו ונוצרים קשרים בין הגוף לבין סימונו (11, עמ' 287). יחד עם ההרחבה הדיאגנוסטית של מקורות הכאב, מתאפשר תיקון של המרחב החיקי הפגוע. זאת, באופן כמעט קונקרטי, עם מרחב חיקי חלופי, על-ידי זולתעצמי שהוא לרגע גם חלק מגופה של הנפגעת.

לילך יושבת על המזרון ומעווה את פניה. כמעט בלי משים, גם המנחה מתחילה להרגיש חוסר נחת, ובאופן אינטואיטיבי מתחילה לזוז בעצמה על המזון, מחפשת מנוח. כשהמנחה מבחינה בקשר בין התנועה שלה לזו של לילך, היא שואלת: "מה כואב, הגב?" לילך עונה: "עכשיו כשאת אומרת, נדמה לי שכן, הגב מציק לי". ברגע זה שבו שתייהן משתתפות בחוויה פיזית, גוף עם גוף, נסללת אפשרות חשובה לספר סיפור גופני. בשיחה בעקבות האימון, באמצעות הדיאלוג עם הקבוצה, הבינה לילך שהיא סובלת בעת האימון מכאב גב – הבנה חדשה לחלוטין עבורה. בהמשך, זיהתה את מקור כאב הגב כקשור לפגיעה שהיתה מלווה בכאב במקום דומה, ויכלה לתת משמעות למצוקה הגופנית.

זכרות יחסי העברה הגופניים נולדה תובנה, וזכרות האימון המחזיר באופן גרגסיבי לשפת הגוף הדיאדי ולמצבים הראשוניים של הפגיעה ב'אני-עור', המתקיימים במרחב החיקי,

בראש ובראשונה, ובניגוד לקטיעת הרצף הדיסוציאטיבית, היוגה היא במהותה דיסציפלינה אינטגרטיבית וכוללת התייחסות לתנוחת הגוף, לנשימה ולמצבו המנטלי של האדם. כל אחד מהרכיבים הללו נוגע, לפי אנזייה ושחר-לוי, באיכות החיים הפסיכולוגית שלנו, בדומה לאופן הפעולה האמיתי של הרכיבים הללו בנפש, כלומר בלא הפרדה בין הרשויות השונות, אלא מתוך השפעה הדדית ב-זמנית של הגוף על הנפש ועל השפה, ולהיפך. העובדה שהיוגה פועלת ב'תפר' שבין הגוף לתודעה, והעובדה כי קבוצות יוגה-שיחה כוללות גם סימבוליזציה של התהליכים הגופניים והרגשיים, מאפשרות מענה מתאים לאופי האמיתי של הפגיעה, שמתרחשת בכל הזירות הללו יחד. בכך, הדבר מהווה בפועל כלי המעודד אינטגרציה.

שיקוף (mirroring) מול דיסוציאציה

זולתעצמי הוא "כל זולת אשר נוכחותו כלפי נחוות על-ידי כמחוללת את העצמי שלי ומכוננת-בונה אותו" (31, עמ' 9). כלומר, אחר אשר מוכן להשעות את עצמיותו שלו, כדי להתייבב לצד זולתו, כדי שהאחרון יצמח, יתפתח, יתהווה. תפקיד מרכזי של המנחות כזולתעצמי הוא לשמש 'מראה רואה', אקטיבית, המתאמצת להבחין ולהוות את הזולת. הדיסוציאציה הופכת את העצמי בעקבות פגיעה מינית למחורר, פריך. הטאבו החברתי המתעלם מן הפגיעה והעובדה כי פגיעה מתמשכת בילדות מתרחשת פעמים רבות על רקע של היעדר מבט מצד הורה לא רואה, מזניח או מדוכא, מולידים מבט אשר 'מפספס' את הילדה הנפגעת ואת סיפוריה. "קוהוט הגיח שהתינוק מתחיל את חייו בהווה וירטואלית, כלומר הוא קיים כממשות בתוך המרחב החווייתי של האם. הנחה זו מבוססת על תפיסה שישות נהיית כי רואים אותה" (18, עמ' 40 ההדגשות שלנו).

קבוצות היוגה-שיחה המבט הוא כפול וכולל הן את המבט של המנחות והן את זה של הקבוצה, על הגוף ועל הנפש. המבט של המטפלת העדה והמפרשת את הביטויים הגופניים של הטראומה יכול לספר יחד עם הנפגעת, לעתים בפעם הראשונה, סיפור שמתחיל בסימפטום פיזי.

דוגמה

ציפי, אישה אנרגטית, רבת-פעלים ברגיל, נטתה להירדם באימון ואפילו בשיחה, וזאת לאורך כמה פגישות. מתוך מלחמה בשינה ותוך אי-נעימות גדולה, היא התנצלה ואמרה שאינה מבינה מה קורה לה – היא לא עייפה ולא מבינה מדוע השינה "משתלטת עליה", לשאר המשתתפות נראה כאילו היא לא מעוניינת להיות נוכחות במפגש. באחד הרגעים, אמרה המנחה לציפי כי "השינה היא סיפור, לא הימנעות ממנו". התדהמה של ציפי היתה עצומה, והתגובה – הפסקה מוחלטת של ההירדמות – היתה עוצמתית. דרך הפירוש של המנחה על השינה כתגובה דיסוציאטיבית, כלומר כ"סיפור" ולא כ"סתם שינה" סיפרה ציפי על התודעה שאינה יכולה להחזיק את הרצף הסיפורי של הפגיעה, וגם לא יכלה לעשות זאת בעבר: בסיום המפגש אמרה ציפי: "הרגשתי שהמורה ליוגה רואה את מה שאני לא מסוגלת להגיד" וכי המנחה הפסיכותרפייסטית "הסבירה מה שאי-אפשר היה להבין".

לתת לך את משאף האסתמה שלי. עכשיו את נושמת כרגיל, לא כמו בתחילת הפגישה. יש הרגשה שעכשיו פתאום דווקא יש לך אוויר". ניכר כי הפרקטיקה של יוגה ואחר כך שיחה, בראה עבור מיכאלה כמעט יש מאין את המילים, וחיברה שפה לתחושות ולחוויות גופניות אותן פגשה קודם לכן באימון.

המסלול של אימון גופני שמוביל לשיחה הוא תנועה מהגופני אל המילולי-סימבולי-חברתי, שמוחזק גם דרך נוכחות הקבוצה. ראשית המהלך במשתתפת שלא יכולה לפגוש מרחב גופני, וגם לא לדבר עליו. בהמשכו, הקבוצה מדברת עליו עבורה, כמעט מהווה פה אלטרנטיבי, מאגר של מילים ואפשרות לשיח שאין לנפגעת הבודדת מול הטאבו, ההשתקה והיעדר ההסמלה שבפגיעה. בעקבות כך יכולה גם הנפגעת לדבר. מתוך כך, תוכל אולי המשתתפת לפגוש מעט יותר את המרחב הגופני, ובכל מקרה היא יכולה כעת לעבד את החוויה הגופנית באופן יותר מודע. ההדים מן הקבוצה הופכים את הסיפור לשלם יותר, ואל האינטגרציה העקרונית של היוגה מצטרפת גם אינטגרציה של השפה, שהיא לעתים מנותקת ומפוצלת בטראומה. הקבוצה מחברת מילים למקום שבו הן אינן, ומייצרת רצפים של סיפור במקום שבו הוא אינו ידוע או זכור.

המבט על הבריאות כמבט אינטגרטיבי

המשתתפות בקבוצת תמיכה לנפגעות תקיפה מינית מגיעות אליה לעתים קרובות כשמרכז זהותן הוא של "נפגעות מינית". מול זהות זו היוגה היא דיסציפלינה שאיננה שייכת למרחב הטיפולי. על-אף שמדובר בקבוצה של נשים נפגעות טראומה, הרי שהיא גם קבוצה של נשים שמגיעות אחת לשבוע לאימון יוגה. גם המנחות זוכרות שלפניהן קבוצה של נשים נפגעות, אולם במקביל מקיימות שיעור יוגה כהלכתו. מבטן של המנחות על נשים שלא מוגדרות רק דרך פגיעתן מחזיק פוטנציאל בריא, ומזמין את המשתתפות להיות "מתאמנות" ולא רק "נפגעות". ה-setting של יוגה-שיחה מקיים בו-זמנית כפילות המכירה בפגיעה ובנזקה, אך גם מחזיקה בפוטנציאל להגדרה שחורגת מתחום הטראומה, ומזמין באופן הזה אינטגרציה. בהנחה ש"דבר נהיה כי רואים אותו", מדובר במבט שמכונן בריאות ונורמטיביות.

לדוגמה, ברוריה סיפרה ששכיבה על מזון היוגה מחזירה אותה לזיכרון קשה של פגיעתה. היא ביקשה מאיתנו להפסיק להגיד "לשכב על הבטן", שכן עצם ההנחיה היתה בלתי-נסבלת עבורה וגררה תגובה פיזית ורגשית לא מווסתת של קוצר נשימה, דיסוציאציה ובכי. לרגע, שקלנו להימנע מהתנוחה הבלתי-תרפויטית בעליל לברוריה, או לכל הפחות להימנע מלקרוא לתנוחה בשם. במחשבה שנייה, נזכרנו שכדאי להתעקש על מבט הרואה את ברוריה כמתאמנת בקבוצת יוגה, ומתוך כך גם לשמור על הנחיות היוגה בשפה דומה לזו של שיעור יוגה רגיל. באופן זה, מסגרנו מחדש את "שכיבה על הבטן" כתרגיל בהקשר של אימון, שהוא הקשר של בריאות, חיים ונורמה ולא רק של זיכרון טראומתי.

לסיכום הדיון באיכות האינטגרטיבית של קבוצות היוגה-שיחה, ראוי לציין כי התרשמנו שחלק מדיוק המודל

התעורר גם פוטנציאל התיקון, תוך אינטגרציה בין האפשרות לניסוח מילולי של הסיפור לבין הידע שכבר אצור בגוף.

הקבוצה כזולתעצמי שמחזיר את השפה הנעדרת לתמונה

אל האיכות האינטגרטיבית האימננטית של היוגה, אל תפקידן של המנחות כזולתעצמי רואה ואל ההעברה הגופנית שמזמנת היוגה במודל הספציפי של יוגה-שיחה, מצטרף רכיב המעודד אינטגרציה בין שפה-גוף-נפש, והוא השיח הדינמי הקבוצתי. מפגש שיחתי בהמשך למפגש הגופני כחלק מובנה מהטיפול מבקש לענות על הנזק החריף שנגרם גם למערכת הסימון בעקבות הפגיעה המינית. היחסים בין השפה לבין הגוף פוגשים גם את הטאבו החברתי הבולם שיח על הנושא, ומונע בפועל ממש מנפגעות לספר את סיפורן. הטאבו מייצר חוויות איסור עמוקה, שמצטרפת לכך שפגיעה מינית מתרחשת לעתים בגיל צעיר מאוד, לעתים טרום התפתחות השפה במלואה. גם אם הפגיעה מתרחשת אחרי רכישת השפה, הרי שהמפגש עם המיניות עצמה הוא תמיד 'טרם זמנו', ואין לילד הנפגע ייצוג עבורו, אין שפה להבינו והוא מפגש חסר פשר (17).

המהלך מן הלא-מודע הגופני אל התודעה והסימון מתאפשר לעתים דרך היוגה. ידע שאצור בגוף, בחושים, גם אם טרם עבר הסמלה, עולה מתוך מפגש מווסת לאזורים סמוכים למודע. הזיכרונות הללו מתורגמים למילים בתיווך הקבוצה והמנחות בטיפול הדינמי. כך, דרך המילים של המשתתפות בקבוצה או של המנחות, המחזיקות את השפה הנעדרת עבור המשתתפת הספציפית, ממוססת שיחה על החוויות באימון את המגבלה הלשונית, ומאפשרת מילים במקום שהיה לעתים נטול כל שפה, קדם-מילולי.

לדוגמה, בשיחה אחרי אימון יוגה בנושא נשימה, ישבה מיכאלה בשתיקה רועמת והתנשמה בכבודות. לשאלתנו, אמרה ש"אין לה מילים". בעודה מסדירה נשימתה, הקשיבה לשיחה שהתנהלה בקבוצה על נושא השיעור, "נשימה". שירה אמרה שהתקשתה להתאמן, כי נשימה מתקשרת באופן ישיר לנשימה של הפוגע: "זה טריגר, והייתי צריכה להתאמן לא לחזור לזמן של הפגיעה".

רעות הוסיפה שעבורה היה האימון דווקא גילוי: "לא ידעתי שאני נושמת, לא ידעתי שיש לי כל כך הרבה מקום לאוויר. בסרעפת, בריאות, בגב – הרגשתי את עצמי מתרחבת, גדולה. פתאום חשבתי שאם אני יכולה לנשום, אולי יהיה לי גם מקום בתוכי לעוד דברים? ולא רק לפגיעה?".

קן הגיבה ואמרה שגילתה שיש סוג נשימה שמעורר בה זיכרונות קשים, אבל נשימה מסוג אחר מצליחה להחזיר אותה לעצמה: "אוויר זה הדבר הכי חשוב שיש והפוגע פגע בזה. אבל, אני יכולה לנשום אם אני בחוסר תשומת-לב. כשאני שמה לב לנשימתי – אני כבר נעלמת". אחרי הקשבה לחברותיה, יכלה פתאום מיכאלה, ששתקה מתחילת השיחה, להגיד: "בשבילי נשימות הן איזור אסון. אני לא חושבת שאני בכלל נושמת. קשה לי לתאר שנשימה יכולה להיות גם נעימה". חברתה רעות פנתה אליה ואמרה: "אבל לא לנשום זה לא לחיות... צריך אוויר כדי לא למות. תראי, מיכאלה, קודם כשהתחלנו לדבר, רציתי

ככול שחלף הזמן, התרגול חיזק את הידיים של זהבית והטיפוס על הקיר הפך אפשרי באופן פיזי. אולם רגשית הדבר עדיין עורר חרדה: "המחשבה על הישענות על-ידיים קשה לי. הידיים שלי חלשות, לא מחזיקות אותי. אני לעולם לא אוכל להישען על הידיים". הקושי לאמן את הידיים תואר אומנם על-ידי זהבית, אך לא התנסה לכדי תובנה רוב הזמן היא יכלה רק לתאר את החוויה, אך לא להבין את משמעויותיה הסימבוליות והרגשיות, שהתפתחו באמצעות הדיון בקבוצה.

חברות הקבוצה סיפרו כי בגלל האסוציאציה והזיכרון הגופני של יְדֵי הָאֵם המזניחות ויְדֵי הפוגע המכאיבות, עוררו הידיים זיכרונות קשים וחוויה גופנית זרה, רחוקה, מנוכרת ומוחלשת. אחת המשתתפות סיפרה על ידיים שמרגישות "כמו אוויר", ומהוות מקום בלתי-יציב שאין לסמוך עליו כמשענת או כאיבר שמוציא אל הפועל את הרצונות שלה: "אם אני רוצה משהו אני לא חושבת שיהיה לי, כי אני לא יכול לעשות שהוא יקרה. אין לי כוח לפעול". היעדר הכוח לפעול נקשר בשיחה באופן ישיר לקושי למנוע את פגיעתן שלהן, ולאשמה בעקבות זאת. האסוציאציה ליְדֵי הפוגע המזניחות חזרה ועלתה שוב ושוב. גם יְדֵי הָאֵם השומטות, שאינן מצליחות להגן, שבו ועובדו. מהשיחה נראה כי הידיים הן איבר הזוכר ומסמל מעטפת חיקית מחוררת, רפויה, מזניחה, תוקפנית או מוגבלת. הן עוררו מצוקה קשה שכן נשאו עמן משמעות קונקרטי וסימבולית של אמהות לא מחזיקה, כזו שאיפשרה פגיעה, וכן את הפוטנציאל של המשתתפות עצמן להסב נזק, הרס וכאב ליקיריהן. על אף היעדר התובנה של זהבית, דרך הרחבת השיחה של חברות הקבוצה על משמעות הידיים עבורן, הלך והתהווה גם הפירוש של זהבית. הרחבת יכולת הסימון איפשרה לזהבית לדבר באחד המפגשים על החוויה הטובה של "כלב שפניו למטה" עבורה. היא נזכרה כי כשהיתה ילדה אהבה מאוד להתגלגל, מתחילה בהישענות על הידיים ואז מביטה אחורנית בין רגליה-שלה הפוך על העולם. כשניסתה להבין מדוע למרות החיבה לגלגול ההפוך שנשען על הידיים, כעת ההישענות על הידיים היא סיוט, עלה בשיחה האופן בו הנעים הופך להיות מסוכן, ובכלל זה ההישענות על הידיים, שהיתה בילדות חוויה טובה וכיום היא מעוררת אימה. הדיאלוג בין המשתתפות לבין עצמן היה עבורה ראי, ודרך הקשבה לשיחה על משמעות אימון הידיים וחיזוקן, נבנה גם אצל זהבית פירוש על האופן שבו החיבוק הפך לפגיעה, על הסכנה שבמשהו ש"מתחיל טוב", מתוך כך על הצורך להיות "הידיים של עצמי, מי שמחזיקה את עצמי", ועל כך שסיפורה משתחזר בעת שהיא חוששת, לעתים, לקלח את ילדתה, שמא גם ידיה שלה יהפכו ממחזיקות לפוגעות.

חווית החולשה של הידיים, החרדה מפני היעזרות והישענות, הכישלון הצפוי והאימה מחוסר השליטה עלו ועובדו בשיח הפסיכותרפי. במקביל לחיזוק הידיים, החלו להופיע גם בשיחה הקבוצתית תכנים של תקווה, שכן המשתתפות הבחינו בידיים שמצליחות בעקבות האימון להחזיק את משקל הגוף, לעלות ל"כלב מטפס אל הקיר". כעת, נשמעו בשיחה גם התייחסויות לידיים כמסמלות אפשרות של הריון, אמהות טובה ומחבבת, לידה מחדש של רכות ותיקון. לאור תנועה מנחמת זו, לאחר שבועות ארוכים של אימון, הצענו למשתתפות לעלות לעמידת ידיים – תנוחה הפוכה, שמזמינה חוויה מרגשת, עוצמתית ומעצימה, אך גם עלולה לעורר רגרסיה, סערה וחוסר-אזון. העלייה לעמידת ידיים מתרחשת לרוב בליווי תמיכה פיזית של המורה ליוגה.

הנחת היסוד של קבוצות היוגה-שיחה היתה כי אם נפגוש את הצורך בתאפשר התנעת העצמי הגרעיני שהיה בריא, בטוח וקומפלט טרם הפגיעה. הנארטיב הקבוצתי, שהציע לזהבית שפה ומשמעות, הצטרף למאמץ ל"תגובה אופטימלית" דרך אימון מותאם-אישי. תגובה זו כוננה את מרחב הצורך שהתבטא ברצון לעמוד על הידיים, ובאפשרות

בתגובה לתסמינים הדיסוציאטיביים נובע גם מעצם האיגוד ההוליסטי של הזירה הגופנית והפסיכו-דינמית תחת קורת גג אחת – דבר נדיר יחסית בטיפול בפגיעה מינית, שנוטה לטפל באופן נפרד ועל-ידי 'רשויות' שונות בחלקים שונים של הפגיעה. יוגה-שיחה מהווה מסגרת הכוללת את הזירה התודעתית, הגופנית, את הנשימה, את הקול, וכל זאת בתוך מיכל מווסת, מגונן וקשוב, ובנוכחות של זולתעצמי המחפש 'מענה אופטימלי' לצורכי המשתתפות. כל אלה יחד מאפשרים מגע תרפויטי עם התסמינים הדיסוציאטיביים.

שיחה קבוצתית חנינית, המדגימה היטב את הפוטנציאל האינטגרטיבי הכולל של הקבוצות, התרחשה ברוח מחוייכת, אך רצינית ביותר, סביב השאלה "כמה אחוז ממני הם הפגיעה".

אחת המשתתפות אמרה כי לדידה, אצל נפגעות בילדות שליש מ"עוגת החיים" היא הפגיעה, ושני השלישים האחרים הם "כל השאר".

אחרת אמרה שהעוגה היא הבריאות, ואילו הציפוי הוא הפגיעה: "כל בים מכיל גם את הטוב אבל תמיד יש את הטעם של הפגיעה שמרגישים שנמצאת מעל".

אחרות החלו למיין את מרכיבי העוגה ואמרו כי הקמח, רכיב בסיסי מאוד, הוא הפגיעה, וכל שאר המרכיבים הנוספים לקערה הם המשנים את טעמה המר והופכים אותה ראויה למאכל.

בסופו של הדיון הגיעה הקבוצה להסכמה פה אחד כי "החיים הם עוגה בחושה: הכול מעורבב עם הכול, הפגיעה לא מופרדת מהחיים, והחיים הטובים צבועים כל הזמן גם בפגיעה. אם העוגה טעימה – בסך הכול אפשר להיות בסדר!".

תיאור מקרה מסכם: "וואו. עמדתי על הידיים"

באחד המפגשים, כשהכרונות בתחילת האימון כי נושא השיעור יהיה "ידיים", נכנסה זהבית למצב דיסוציאטיבי מנותק. מבטה היה רחוק, והיא לא הגיבה לפניית המנחה. ניכר שהנושא מעורר בה אי-שקט גדול. באופן כללי, לאורך השנים למדנו כי מפגש עם הידיים דורש התייחסות מיוחדת אצל נפגעות: רבות מהן מתקשות להפעיל את הידיים או לסמוך עליהן. גם פעולות פשוטות כהישענות קלה, או הרמה של הידיים לגובה הכתפיים לרגעים ספורים שמתרגלים מתחילים אינם מתקשים בהן, היוו אתגר לנפגעות. על אף המצוקה של זהבית, הכוח המווסת של היוגה ושל ה-setting שרת אותה פעמיים: ראשית, על אף הנושא מעורר-הקושי הצליחה זהבית להצטרף לתרגול המדיטציה והנשימות המוכרות לה. בנוסף, הדיסוציאציה התעוררה בעת שלימדנו את תנוחת "כלב מטפס אל הקיר", תנוחה הפוכה שדומה מעט לעמידת ידיים, הנושאות את משקל הגוף בזמן שהרגליים מטפסות לקיר, ואז בניסיון להקל עליה הצענו לה לחזור לתנועה בסיסית ומוכרת – "כלב שפניו למטה", שהפכה עם הזמן למנחמת ומרגיעה עבורה. התנוחה המוכרת וויסתה והחזירה את זהבית לאימון ולמיקוד בהווה ולא בזיכרון ההיסטוריה הטראומטית. תשומת-הלב באימון הרגיעה את החרדה ואת הדיסוציאציה. לאורך אימוני היוגה, כשהרגשנו שנפשה נסדקת ממפגש עם זיכרון-הפגיעה, הצענו לזהבית שוב ושוב לתרגל "כלב שפניו למטה" שהפכה ל"בית גופני" בעבורה.

10. ירום נ, שפות הגוף: להאיר תופעות נפשיות המבוטאות בגוף. חיפה, פרדס, 2013.
11. בן אשר ס, קורן ב, גופו של המטפל בתנועה ככלי לקליטת אותות של פגיעה מוקדמת. שיחות, ט"ו (3): 283-287, 2002.
12. שחר־לוי י, טיפולוגיה בסיסית של שפת התנועה הרגשית. שיחות, 2005, 246-237: (3)19.
13. פדואה א, הגוף מדבר: נושאים בטיפול רפואי בשורדות ובגרות של התעללות מינית בילדות. בתוך: זליגמן צ, סולומון ע. (עורכות), הסוד ושברו – סוגיות בגילוי עריות. עמ' 483-497. תל־אביב, הקיבוץ המאוחד ואונ' תל־אביב, 2004.
14. סלע י, "והדבר היה לבשר": מבט פילוסופי־לינגוויסטי על ה'אני' עור' של דידיה אנויה. מרחבים, 1: 1-31, 2011.
15. גרנות ל, נפילתי האינסופית אל נפילתי האינסופית. בתוך: מקום לשירה, <https://www.poetryplace.org/article/נפילתי-האינסופית-אל-נפי/>
16. זליגמן צ, מבוא לגילוי עריות: אין אמת, ואין חסד, ואין רחמים. בתוך: זליגמן צ, סולומון ע. (עורכות), הסוד ושברו – סוגיות בגילוי עריות. עמ' 15-40. תל־אביב, הקיבוץ המאוחד ואונ' תל־אביב, 2004.
17. הברון א, לומר זאת אחרת: לדבר על גילוי עריות בשפת הספרות. תל־אביב, מופת, 2019.
18. רביהון ר, השתתפות המטפל במרחב הצורך. בתוך: גבריאלי־רחבי א, קלע ר, גולדברג ק. (עורכות), כתבים – פסיכולוגיית העצמי התרומה הישראלית. 37-54, ירושלים, כרמל, 2017.
19. Bacal H.A., Optimal responsiveness and the therapeutic process. *Progress in Self Psychology*, 1:202-227, 1985.
20. קופר־אדר ר, להחזיר לפרפר את התנועה שאיבד: טיפול בתנועה עם ילד פנימייה. שיחות, י"ג(3): 240-253, 1999.
21. van der Kolk B., Flesler R.E., Childhood abuse and neglect and loss of self-regulation. *Bull. Menninger Clin.*, 58(2): 145-168, 1994.
22. פטנגלי, יוגה סוטר. תרגום: סן־גופטה א, תל אביב, אור עם, 1994.
23. Price M., Spinazzola J., Musicaro R. et al., Effectiveness of an extended yoga treatment for women with chronic PTSD. *J. Altern. & Complem. Med.*, 23(4): 300-309, 2017.
24. West J., Liang B., Spinazzola J., Trauma sensitive yoga as a complementary treatment for PTSD: A qualitative descriptive analysis. *Int. J. Stress Manage.*, 24(2): 173-195, 2017.
25. Emerson D, Sharma R, Chaudhry S. et al., Trauma-sensitive yoga: principles, practice, and research. *Int. J. Yoga Therapy*, 19: 123-128, 2009.
26. Rhodes A., Spinazzola J., van der Kolk B., Yoga for adult women with chronic PTSD: a long-term follow-up study. *J. Alter. & Complem. Med.*, 22(3): 189-196, 2016.
27. van der Kolk B., Stone L., West J. et al., Yoga as an adjunctive treatment for PTSD: a randomized controlled trial. *J. Clin. Psychiatry*, 75(6): 559-565, 2014.
28. Streeter C.C, Gerbarg P.L., Saper R.B. et al., Medical hypotheses effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and PTSD panel. *Med. Hypoth.*, 78(5): 571-579, 2012.
29. Telles S., Singh N., Joshi M. et al., Posttraumatic stress symptoms and heart rate variability in Bihar flood survivors following yoga: a randomized controlled study. *BMC Psychiatry*, 10(18): 2010. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-18>

להיעזר לשם כך. לאלה הצטרף גם המבט שלנו, המנחות, על הבריאות, ועצם הכללת עמידת ידיים בשיעור סימנה שאנו מכירות בפוטנציאל של המשתתפות כולן להתנסות בכל תנוחה שיבחרו, בלתי מוגבלות על־ידי טראומה. על אף החשש הגדול, כל הגורמים הללו יחד איפשרו לזהבית בסופו של דבר לממש את רצונה – ולנסות.

עמידה על הידיים, תמיד חוויה עוצמתית ביותר, היתה רגע דרמטי עבור הקבוצה, ובכלל זה גם עבור זהבית, ולאחריה היא פרצה בצחוק מעורב בככי, תוך שהיא חוזרת ואומרת: "וואו! עמדתי על הידיים!", תגובה שבתורה גררה צחוק מצטרף ומשוחרר של חברותיה.

בשיחה שבעקבות האידיון סיפרו חברות הקבוצה על תחושת כוח, יכולת, אמון בידיים וחיבור לגוף. זהבית דיברה על שמחתה מהתמודדות עם חרדה, ולא פחות מכך על הולדת האפשרות להישענות הפיזית על המורה ליוגה.

בן־צור מתייחס לרעיון ההליכה על הידיים בספרו של גרוסמן "סוס אחד נכנס לבר" (33) כאל "קסם קטן שמערער על שיווי המשקל שנוצר ועל המציאות הבלתי אפשרית, יציאה לחופשי מהמציאות. בשבריר שניה הכל מתהפך, המבט משתנה והכל הפוך. שינוי מוחלט. היפוך הכללים. שום דבר לא יכול לגעת בי, לפגוע בי, להכאיב לי... חוקקתי חוקי גרביטציה חדשים, נקודת מבט חדשה, פנימית ומוגנת" (34, ללא עמודים).

במובנים רבים, תיאור זה מחזיק בתוכו את האופן שבו קבוצת היוגה־שיחה מוססה את הפורמציות הקימות וזימנה טרנספורמציה. התקלה הבראשיתית במרחב החיק, ב'אני־עור', אשר מקרקעת את הגוף ואת העצמי ומגבילה אותם 'התהפכה'. מתוך המגע עם הגוף בתיווך זולתי־עצמי המגולמים במנחה ובקבוצה, ודרך השפה, זימנה העבודה ביוגה־שיחה התנועה של העצמי, הרחבתו והתרככותו. "וואו! עמדתי על הידיים!"

ספרות:

1. אדוניס (1988), מפתח פעולות הרוח. תל־אביב, קשב לשירה, 2012. עמ' 111.
2. אנוייה ד, (1995) ה'אני־עור'. תל־אביב, תולעת ספרים, 2004.
3. van der Kolk B., *The body keeps the score*. UK, Penguin, 2014.
4. Cates L.B., Insidious emotional trauma: the body remembers. *Int. J. Psychoanal. Self Psychology*, 9:35-53, 2014. online DOI: 10.1080/15551024.2014.857751
5. Muller J.P., Tillman J.G. (Eds), *The embodied subject: minding the body in psychoanalysis*. New York, Jason Aronson, 2007.
6. Magallanes F., *Psychoanalysis, the body, and the Oedipal plot: a critical re-imagining of the body in psychoanalysis*. London, Routledge, 2018.
7. Bucci W., *The interplay of subsymbolic and symbolic processes in psychoanalytic treatment: it takes two to tango — the choreography of the psychoanalytic interchange*. *Psychoanal. Dial.*, 21(1): 45-54, 2011.
8. Orbach S., *What can we learn from the therapist's body?* *Attachment & Human Devel.*, 6(2): 141-150, 2004.
9. Levine P.A., *In an unspoken voice: how the body releases trauma and restores goodness*. Berkley, North Atlantic, 2010.

"הגוף הוא ראשית המשמעות" (1): קבוצות יוגה-שיחה לנפגעות תקיפה מינית

30. Rhodes A.M., Claiming peaceful embodiment through yoga in the aftermath of trauma. *Complemen. Therapies in Clin. Practice*, 21: 247-256, 2015.
31. קולקה ר., מתרבות בלא נחת לתרבות של חמלה: התבוננות אופטימית על הפסימיזם של פרויד. הרצאה ביום עיון ל-150 שנה לזיגמונד פרויד, ירושלים, מרכז זיגמונד פרויד, 2006.
32. חורש ג., מחשבות על גופניות. הרצאה במכון הפסיכואנליטי, ירושלים, 2005.
33. גרוסמן ד., סוס אחד נכנס לבר. תל-אביב, הקיבוץ המאוחד וספרי סימן קריאה, 2014.
34. בן צור מ., על ההעברה בטיפול פסיכואנליטי באובדן ושכול. הרצאה בכנס החברה הפסיכואנליטית בישראל, ירושלים, 2018.