

שבעת עקרונות היוגה רגישה לטראומה של המודל בגוף אני מבריאה

ד"ר יעל יצחק עידן

עקרונות היוגה הרגישה לטראומה התגבשו מתוך תהליך ארוך של עבודת שטח. ב-2007 ד"ר אפרת הברון ואני התחלנו לפתח את המודל בגוף אני מבריאה-יוגה רגישה ושיחה לנפגעות תקיפה מינית, אחרי שנים של התנדבות ועבודה במרכז סיוע לנפגעות תקיפה מינית ירושלים. ההבנה שהגוף זוכר את הטראומה ולכן הוא חלק משמעותי בתהליך ההחלמה הייתה הכוח המניע לתחילת פיתוח המודל. במהרה גילינו שלא המצאנו את הגלגל. באסל ואן דר קולק (Bassel Van Dar Kolk) החל כשמונה שנים לפנינו לעבוד עם יוגה רגישה לטראומה וכבר היו אז כמה פרסומים של עבודתו המשותפת עם דויד אמרסון כמו גם מחקרים המראים כמה עבודה עם יוגה רגישה משמעותית בתוך שדה העבודה עם טראומה (Overcoming Trauma Through Yoga, Reclaiming your Body David Emerson Elizabeth Hopper PHD).

המודל, שקראנו לו בתחילת הדרך 'יוגה-שיחה' ובהמשך 'בגוף אני מבריאה' משקף את הכמיהה לשלב את עבודת היוגה הרגישה עם שיחה המאפשרת עיבוד של חווית המפגש עם הגוף. בתוך טראומה יש הרבה ניתוקים. ניתוק מהגוף, ניתוק מאזורים מסוימים בגוף, ניתוק בין הגוף לרגש, ניתוק מהמרחב החברתי. חשבנו שהחיבור בין מרחבים שונים מאוד משמעותי וחשוב ומתוך כך החיבור בין הגוף למרחב הריגשי היה משמעותי בעינינו¹. שנית, חשבנו שיש

¹ במודל של דויד אמרסון ובאסל ואן דר קולק יש קבוצת יוגה רגישה לטראומה שהינה קבוצה הטרוגנית לסוגים שונים של טראומה. משתתפי הקבוצה נמצאים גם בטיפול פרטני, אולם הטיפול אינו צמוד בהכרח לאימון היוגה הרגישה ואינו קבוצתי אלא פרטני.

חשיבות לעבודה קבוצתית כאמירה חברתית פוליטית הנותנת מקום לדיבור ולטיפול בפגיעה מינית שלא רק בתוך הפרטי.

ולבסוף כבר מבראשית עבדנו מתוך תפיסה של קבוצת בריאות ובחרנו להפוך את היוגה למרכז ובסיס.

הקבוצות של בגוף אני מבריא מתחילות מאימון היוגה והשיחה מתקיימת כהזמנה לעבד את המפגש עם הגוף כאשר לכל אימון ישנו נושא גופני סביבו נבנת העבודה. היוגה הינה אורח חיים השוזר אימון רב רובדי המעוגן בתפיסה פילוסופית עמוקה. בטקסטים הפילוסופיים נהוג להתייחס אל היוגה גם כאל דרך וגם כאל מטרה.

חשוב גם להדגיש כי הכלי המרכזי של היוגה הרגישה לטראומה הוא היוגה. לעיתים יש לנו ידע בתחומים שונים נוספים שאינם יוגה, אך כמורות ליוגה תרפיה, היוגה היא מרחב הידע (הנפלא) ומרחב העבודה שלנו.

בגוף אני מבריא משלבת כמודל טיפולי קבוצתי או פרטני את היוגה הרגישה יחדיו עם אפשרות לתת מקום בשיחה למה שעולה מתוך המפגש עם הגוף. בו בעת, היוגה הרגישה יכולה ואף עומדת בפני עצמה. השיחה הפרטנית או הקבוצתית לא בהכרח מתאימה לכל מי שמבקשת להיפגש עם הגוף בהקשר של טראומה על רקע פגיעה מינית או טראומה אחרת. לא מעט אנשים בוחרים ביוגה רגישה ללא שיחה כלל.

במאמר זה, אפרוס את העקרונות של היוגה הרגישה לטראומה כפי שהתגבשו במהלך השנים מאז 2007. בשנים הללו הנחתי קבוצות טיפוליות רבות (בהנחיה משותפת עם ד"ר אפרת הברון) וגם בעבודה פרטנית עם נשים שקבוצה אינה המרחב המיטיב עבורן. הדיוק של עקרונות היוגה היה תהליך ארוך שלקח זמן והוא מתבסס על ההבנות שעלו מתוך עבודת השטח, ובכך אני שמחה מאוד. ניסוח העקרונות הללו חשוב בימים אלו מתוך התגבשות הקהילה

של המורות ליוגה תרפיה שגדלה ומתפתחת וכמענה לצורך הגדול שעולה מהשטח בעבודה עם יוגה רגישה לטראומה בכלל ועל רקע פגיעה מינית בפרט.

עקרונות היוגה הרגישה לטראומה הם:

1. מבט על הבריאות והשלם
 2. עוגני ויסות
 3. החזרת הגוף
 4. מבט מרפא
 5. הכלת צמדי ניגודים
 6. חיפוש דרך האמצע
 7. טיפוח ההיפך
- אפנה כעת להסבירם מעט יותר.

1. מבט על הבריאות והשלם.

התמודדות עם טראומה כרוכה בכאב וקושי. כשאנו מתמודדות עם טראומה, תסמיני פוסט טראומה או פוסט טראומה מורכבת, נבחר בקפידה היכן ועם מי לדבר על המקום הכואב והרגיש. המשמעות של כך הינה שמתקיים פיצול בין המקום הכואב והפגוע עליו נדבר אולי עם הזוג שלנו, או בטיפול או עם חברה טובה מאוד אולם לא נדבר עליו באזורים רבים אחרים בחיינו. החוזקות שלנו או ההישגים שלנו באים לידי ביטוי לרוב במקומות רבים. אם אנחנו מתמודדים עם פוסט טראומה, נמצא את עצמנו מרגישים כמעט בכל מקום שאנחנו לא באים לידי ביטוי בשלמות. במקומות בהם יש מקום לדבר על הקושי, ישנה תחושה שזה פני הכל -- רק קושי ומורכבות. במקומות בהם יש ביטוי של ההוד וההדר אין מקום לקושי. הבחירה להיכנס למרחב של יוגה רגישה לטראומה, בין אם בעבודה פרטנית או קבוצתית, מאפשרת מהפכה של ממש -- אפשרות להווייה ונוכחות שלמה. היוגה הרגישה לטראומה נותנת מקום לחלקים הפגועים, הכואבים

והמורכבים יחדיו ולצד החלקים המבטאים את ההוד
וההדר, היכולת וההצלחות. כשאני בוחרת להיכנס
למרחב יוגה רגישה לטראומה, אני מספרת משהו
משמעותי על עצמי, בלי לספר את הסיפור לפרטיו.
אני מסכימה לעמוד ולהיראות בשלמותי מול המורה
ליוגה תרפיה ו/או הקבוצה. הכניסה והשהיה במרחב
עבודה של יוגה רגישה לטראומה, טרם התחלנו
לעשות דבר מה, היא כבר בחירה אמיצה בשינוי דפוס
הפרגמנטציה, הנתק בין אזורים וחלקים שונים,
המאפיין כאמור פוסט טראומה בכלל ופוסט טראומה
על רקע פגיעה מינית בפרט.
בנוסף, היוגה היא תרגול נורמטיבי ופופולרי לשיפור
איכות חיים. ההצטרפות ליוגה מבטאת הפניית המבט
קדימה למרחב של בריאות ודאגה לעצמי ומבטאת
תנועה אופטימית קדימה. בתוך היוגה הרגישה
לטראומה כפי שהתפתחה במודל בגוף אני מבריא,ה,
הטראומה 'מגיעה' אל היוגה ולא היוגה 'מגיעה'
לטראומה'. למה כוונתי? הטראומה מגיעה למרחב של
בריאות ובהתאמה האימון על פניו השונות מותאם למה
שאפשרי ונכון מבחינת האישה או הקבוצה. יחד עם
זאת לא נצמצם את היוגה ונחליט מראש על מספר
מרכיבים קבועים כדי להימנע מקושי ומורכבות. היוגה
הרגישה לטראומה מביטה קדימה ומחזיקה את השלם
ואת הבריאות ובו בעת נעה מתוך רגישות והתאמה
ספציפית.

2. עוגני ויסות

כל טראומה שבסיסה גופני, ודאי פגיעה מינית, הופכת
את המפגש עם הגוף לדבר מורכב וקשה. הגוף הינו
כלי לשינוי וריפוי ובו בעת הגוף זוכר. לא פעם יש נתק
מהגוף, כעס וגועל. העבודה עם הגוף מעלה זיכרונות,
לעיתים זיכרונות הרשומים בגוף שלא נזכרו בשנות

טיפול ארוכות. מתוך כך השלב הראשון שלנו בתוך היוגה הרגישה לטראומה יהיה מציאת עוגני ויסות. ישנם עוגני ויסות שונים ורבים ובו בעת חשוב להבין כי אין עוגן ויסות שמוסת את כלנו. יש מי שעבודה עם קרקוע תהיה נפלאה עבורה ומישהי אחרת שקרקוע מייצר אצלה לחץ ומתח. יש מי שנשימה תהיה גורם מווסת עבורה ואחרת שנשימה תהיה מאוד טריגרית. מישהי יכולה לחוש יציבה ונינוחה בשכיבה על הגב ולאחרת זה כלל לא נגיש.

חשוב לנו להגיע עם ארגז כלים רחב ומגוון, חשוב לנו להכיר היכרות עמוקה טראומה ובאופן ספציפי ולעומק את סוג הטראומה שבו אנו מתמקדות. ולבסוף, חשוב לנו להגיע לחקירה משותפת ובגובה העיניים עם מי שנעבוד איתה. בתוך חקירה משותפת נוכל להבין מה הם הגורמים המווסתים עבור מי שאנו עובדות איתה ומתוך בניית מקום מרגיע ובטוח אפשר לנוע בזהירות למקומות מורכבים יותר.

3. החזרת הגוף: להיות צב

טראומה שמקורה בגוף ובעיקר טראומה על רקע פגיעה מינית מרחיקה מהגוף, מייצרת לעיתים היעדר תחושה וחיבור לחלקים מסוימים בגוף. הגוף הופך מקום לא בטוח והיחס אליו מורכב ולעיתים קשה ואף פוגעני. בתוך העבודה עם היוגה הרגישה לטראומה אנחנו מבקשות להחזיר את הגוף. עקב לצד אגודל אנחנו מחזירות איבר איבר, אנחנו מחזירות חיבור בין האיברים לשלם אחד, אנחנו מבקשות לבסס מערכת יחסים טובה וידידותית עם הגוף, אנחנו מבקשות לבנות את הגוף כמיכל, עוצמתי ואיתן. הצב הינו החיה שמסמלת את היוגה. הצב שיכול להתכנס לתוך השריון שלו מבטא את התכנסות החושים, האיבר החמישי בהגדרה השלישית ליוגה מתוך היוגה סוטר לפטנג'לי- פרטיהרה. הצב מתאים לייצג גם את היוגה

הרגישה לטראומה, ובפרט לעיקרון החזרת הגוף. האפשרות להפוך את הגוף לבית, למקום בטוח הינה מהפכנית בעיקר עבור נשים שעברו פגיעה מינית ועם זאת זו בדיוק המטרה, להחזיר את הגוף, להחזיר את הגוף להיות מקום בטוח, להחזיר את הגוף להיות בית. אנחנו מבקשות איכות צבית שהרי הצב תמיד נמצא בבית.

4. מבט מרפא

טראומה על רקע פגיעה מינית מתאפשרת כאשר מתקיים היעדר מבט רואה של מי שאמור לראות או מתוך הסטת המבט כדי לא לראות, גם בזמן התרחשות הפגיעה וגם שנים אחרי. גם טראומות אחרות נושאות לא פעם את התחושה של היותן שקופות, לא נראות -- מתוך הקושי החברתי להכילן. הכניסה למרחב בו המבט של המורה ליוגה תרפיה או המורה ליוגה תרפיה והמטפלת הינו מבט רואה מכלול שלם, מאפשרת תנועה על הרצף של הכמיהה להיראות וכוח הריפוי הטמון בכך ומנגד הקושי להיראות, החשיפה והפגיעות. בנוסף המבט של המורה ליוגה תרפיה או בקבוצה טיפולית של המורה ליוגה תרפיה ומטפלת, המתבונן **בגוף** ומבקש להיטיב עימו, ולמנוע פגיעה במהלך האימון עצמו, מזמין לקשב לגוף בעדינות ובחמלה. מרחב כזה מהדהד חוויה התפתחותית ראשונית של אם המביטה בתינוקת שלה מתוך דאגה לגופה וצרכיה בתוך היוגה הרגישה לטראומה מתקיימים רבדים שונים של מבט. המבט על השלם והבריאות שהינו העיקרון הראשון של היוגה הרגישה לטראומה. המבט על הגוף מתוך רצון להיטיב, המבט המשתתף של המורה ליוגה תרפיה והמטפלת הלוקחות חלק בחוויה עצמה ולא רק מתבוננות מבחוץ ולסיום המבט של האיש. המתאמנת על עצמה והפנמת המבט המיטיב של

המורה ליוגה תרפיה האימון בקשיבות וביחסים מיטיבים עם הגוף. המבט הזה מאוד עוצמתי ומייצר לא פעם טרנספרנס במיוחד על המורה ליוגה תרפיה. (לעוד הרחבה במאמר על המבט המרפא).

5. הכלת צמדי ניגודים

פטנג'לי (יוגה סוטרה לפטנג'לי-תרגום אורית סן גופטה) מדבר על צמדי הניגודים למשל טוב ורע או קר וחם והיכולת שלנו להכיל את הניגודים ואף את התווך המצוי ביניהם.² בתוך העבודה עם פוסט טראומה ישנם לעיתים עקרונות המתנגשים זה עם זה. בהכלת צמדי הניגודים אנו מזהות את המתח המתקיים בין עקרונות חשובים לעקרונות חשובים אחרים ולומדות להכיל את הניגוד ולנוע במרחב המורכב ברגישות.

בעבודה עם פוסט טראומה על רקע פגיעה מינית חשוב לנו מאוד מחד להחזיר שליטה ולהחזיר בחירה מכיוון שאלו נפגעו באופן קשה בזמן הפגיעה המינית. יחד עם זאת פגיעה מינית עשויה לפגוע לעיתים גם ביכולת לחוש מה נכון/נעים/מתאים ולכן אינה מאפשרת בחירה היות ואין ידיעה של מה הנכון או הטוב. כמו כן לעיתים, גם אם יש ידיעה של מה נכון ומתאים, לא תמיד יהיה קל להגיד זאת למורה ליוגה תרפיה שהופכת להיות דמות סמכותית, זאת לאור הקושי בהתמודדות עם סמכות. לכן מצד אחד נייצר מרחב בו ניתן להתאמן בקשיבות, מרחב המאפשר בחירה ולקיחת שליטה מצד המתאמנת ומצד שני נאפשר מנוחה מתוך האחריות של המורה ליוגה על ההובלה והחזקת המרחב.

גם בין הדרגתיות, זהירות ורגישות לבין מרחב הגוף המדבר ישנה תנועה של הכלת צמדי ניגודים. הגוף מחזיק זיכרון ולכן מתוך אימון היוגה יכולים לעלות זיכרונות קשים, יכולות להיות תנוחות שמייצרות טריגר.

² 48.2 כך - חסינות מפני צמדי הניגודים יוגה סוטרה של פטנג'לי

התגובה לכך יכולה להיות זהירות יתר או אפילו הימנעות. יחד עם זאת ההימנעות הינה דפוס המאפיין פוסט טראומה ולכן נכון בעינינו לתת לגוף לדבר ולהקשיב לו. מצד אחד נרצה לעבוד לאט, בהדרגתיות ובקשב ומצד שני נרצה לאפשר לגוף לדבר. בעבודה עם המודל בגוף אני מבריאה הבנו עם השנים שכל אזור בגוף מעלה תכנים דומים ולכן יש טעם לתת לגוף לדבר. אחד המאפיינים של טראומה הינה הימנעות. חשוב שהיוגה הרגישה לא תהפוך למרחב הימנעותי.

6. חיפוש דרך האמצע

היוגה הרגישה לטראומה הינה עבודה וחקירה משותפת. המורה ליוגה תרפיה מגיעה עם ארגז כלים והכלי המשמעותי והמרכזי שלה הינו קשב עמוק למה שנכון ומתאים לאישה אותה היא פוגשת ולחקירה משותפת. אנחנו כמורות ליוגה תרפיה על רקע טראומה לא יודעות טוב יותר מהאישה עימה אנו עובדות מה נכון לה. כל אישה היא המומחית הגדולה ביותר לעצמה. מקור הידע הינו המפגש החד פעמי עם האישה עימה אנחנו עובדות. החקירה הדיאלוגית בגובה העיניים מאפשרת מציאת דרך האמצע שהיא הדרך הנכונה לסיטואציה הספציפית. בתוך החיפוש המשותף של מה שמיטיב ונכון, חלק מארגז הכלים של המורה ליוגה הוא הידע המקצועי על הפסיכולוגיה והפיזיולוגיה של פגיעה מינית. לנשים שמתרגלות יוגה רגישה מאוד עוזר להבין שסימפטום מסוים או תחושה מסוימת שהנפגעת מתארת או חווה הינה למעשה ביטוי רווח בקרב אנשים שחוו טראומה דומה. גם ההבנה של הבסיס הנוירופיזיולוגי של סימפטומים מאוד מעצים, מרגיע ונותן כוחות. חיפוש הדרך המדויקת, דרך האמצע הינו מסע משותף המלווה באינפורמציה רלוונטית שעשויה לסייע ולהעצים.

7. טיפוח ההיפך

"חשיבה פגומה נהדפת על ידי טיפוח ההיפך ממנה" סוטר זה של פטנג'לי³ מגלמת גישה מאוד משמעותית בדרך היוגה. כאשר אנחנו מזהים דפוס מורכב, פגום או כזה שלא משרת אותנו, השינוי יבוא מתוך שנטפח את ההיפך ממנו. כמובן שזיהוי הדפוס לא תמיד קל ועוד יותר מאתגר זיהוי מרחב ההיפך. ההיפך אינו היפוך ולעיתים יש להשקיע מחשבה מעמיקה מהי האיכות שאם נטפח אותה תוכל לסייע למרחב הקושי. עוצמתה של חשיבה זו הינה בהבנה שהשינוי נובע לא רק מהבנת הדפוס וניתוח מעמיק שלו, אלא נדרש טיפוח ההיפך, ממש ברמת ההתנהגות והחשיבה, כדי לייצר שינוי. היוגה הרגישה מושתתת על עיקרון זה. במקום ניתוק -- החזרת הגוף ומרחבי חיבור בגוף ולגוף. במקום צמצום והימנעות -- מתן מקום לגוף לדבר ומבט על השלם והבריאות. במקום היעדר בחירה ושליטה -- החזרת הבחירה והשליטה. במקום חרדה או עצב עמוק -- עוגני ויסות.

שבעת העקרונות הללו מהווים את מפת הדרכים למורה ליוגה רגישה לטראומה, וכלי עזר לקבלת החלטות בבניית האימון וגם באתגרים שצצים במהלכו. שבעת העקרונות הללו מרכיבים שלם, אריג צבעוני ורב גוני של יוגה רגישה לטראומה. כל העקרונות מתקיימים יחדיו במקביל, מהדהדים זה את זה, ואין אחד מהם שהינו חשוב יותר או קודם לאחרים.

³ יוגה סוטר של פטנג'לי 33.2