

המבט המרפא ב"יוגה-שיחה" – קבוצות טיפול לנשים שנפגעו מינית בילדותן מאת ד"ר יעל יצחק-עידן, ד"ר אפרת הברון

תקציר

מאמר זה יעסוק במשמעות העדות כמרחב טיפולי משמעותי בקבוצות "יוגה-שיחה", שהנה מסגרת טיפולית לנשים שנפגעו מינית בילדותן, המושתתת על אימון יוגה שאחריו טיפול קבוצתי. נבחין בתוך מאמר זה בין סוגים שונים של מבט המייצר סוגים ואיכויות שונות של עדות. נסביר מבחינה תיאורטית, ונדגים מתוך העבודה הטיפולית, כיצד הכנסת הגוף למרחב העדות משמעותית מאוד בתוך מהלך הטיפול: החוויה הגופנית בתוך אימון היוגה מהווה קטליזטור לזיכרונות קשים ולפגמים, ובה בעת מייצרת מרחב המייצב ומנכיח את הגוף. איכויות וסוגי העדות המתקיימים מאפשרים בסופו של תהליך, הפנמת המבט המטיב של המנחות למבט פנימי אינטגרטיבי של הנשים המשתתפות. בתוך כך, הכנסת הגוף לשיח ולמרחב העדות, מייצרת מענה לסימפטומים העולים מתוך הפגיעה עצמה.

במאמר זה אנו טוענות כי קיימים כמה סוגים של מבט:

- מבט 'חיצוני' שבו המנחות הן עדות מתבוננות. מבט זה מאפשר חזרה לסיטואציה ינקותית ראשונית באופן סימבולי וכן משמעותי בהיבטים נוספים שיורחבו בהמשך.
- המבט ה'משתתף', 'בו המנחות אינן רק מביטות מובחנות נפרדות, אלא מצויות בשותפות בעצם החוויה. נטען כאן כי המבט המשתתף משמעותי וחשוב במהלך הטיפול.
- מבט על הבריאות ומבט על התקווה. מבט שמוחזק בתחילה על ידי המנחות ובהדרגה מחלחל למבט העצמאי של המשתתפות בקבוצה.
- מבט אינטגרטיבי בין איכויות המבט שהוזכרו לעיל המייצר **חיבור לעומת פרגמנטציה המאפיינת את הפגיעה המינית.**

כל אלה יחד, מאפשרים למנחות להיות עדות לסיפור הפגיעה, ולהפוך אותו לנרטיבי – מבטים שעצם התקיימותם מאפשרת לספר סיפור. האישה שעברה פגיעה בונה בתוך הטיפול את סיפור הפגיעה כסיפור לכיד שיש בו התחלה, אמצע וסוף. תוך טוויית הסיפור, ההיזכרות, מתן המקום למה שאירע, הופכת האישה שעברה פגיעה, לעדה לפגיעה שהיא עצמה עברה – שלב חשוב בדרך להחלמה. בחשיבות הכנסת הגוף לתוך השיח אודות העדות.

הקדמה – על המבט, העדות והגוף

באחד משיעורי היוגה במרכז נווה שאנן, בית הספר לויג'נאנה יוגה, הגיעה תלמידה עם בתה התינוקת לשיעור. ישבנו, המורה [י.ע.] והתלמידים, למדיטציה קצרה וממנה המשכנו לפראניאמה - תרגילי נשימה, כל אלה בעיניים עצומות. התינוקת החמודה הסתכלה סביב בסקרנות ובעיקר בתמיהה הולכת וגוברת נוכח קבוצת האנשים סביבה היושבת בעיניים עצומות. בזמן משחק בצעצועיה, היא הביטה שוב ושוב באמה וחיכתה שזו תסתכל עליה. אפשר היה להבחין בתמהונה - היא לא מאמינה שאמא לא מביטה בה, אלא פשוט בוחרת לשבת שם עם עיניים עצומות ולא רואה אותה. לאט, הפכה התמיהה לתסכול, ואז לבכי. התינוקת הייתה זקוקה למבט של אמה, והיעדרו – גם לפרק קצרים – עורר מצוקה קשה.

המבט שהיה חסר לתינוקת, הוא חיוני עבור כולנו, גם מבחינה התפתחותית, בינקות ובילדות וגם בחיינו הבוגרים. כדי להתפתח באופן מיטבי, אנו זקוקים למבט מדויק, מה שויניקוט כינה

אם-סביבה רואה, מותאמת, מסונכרנת לצרכי התינוק והילד המאפשרת תנועה מותאמת באופן פעיל לצרכים ההתפתחותיים שלו [1]. ואולם, לעתים קרובות, פגיעה מינית מתמשכת בילדות מתאפשרת ומתרחשת על רקע של שבר ראשוני בהתייבבות הסביבה, על הממד הפיזי והנפשי שלה, לצד התינוקת או הילדה [2]. המבט שהיה צריך לראות – לא ראה. מתוך המבט החסר, עיוורון או הדחקה, התאפשרה פגיעה מתמשכת, לעתים "מתחת לאף" של ההורה הלא-פוגע או של שני ההורים. בנפשו של נשים שנפגעו מינית בילדותן יש שבר עמוק, הנובע מכך שלא נראו, התפספסו: כולנו זקוקים למבט מראשית החיים שלנו, מפני ש"ישות נהיית כי רואים אותה...עצמי נבנה מפני שרואים אותו [3]". העצמי של נפגעות שלא נראו – עיוורון שבפני עצמו חושף את הילדות לפגיעה מלכתחילה – עצמי זה ממשיך להיסדק בעקבות הפגיעה עצמה, על נזקיה הרבים [4].

לא רק המבט החיצוני חסר. אחד התסמינים המרכזיים של פגיעה מינית הוא הדיסוציאציה – מנגנון הגנה הנכנס לפעולה בעת הפגיעה, אך ממשיך לפעול גם כשהוא אינו נחוץ עוד, כשהפגיעה הסתיימה [5]. דיסוציאציה גורמת לכך ש"האדם מאבד את היכולת לשלב ולמזג את זיכרון האירועים הנוראים... הזיכרונות הטראומטיים נשמרים במצב לא-נורמלי ומופרדים מן התודעה הרגילה [6]". נדיר ביותר לפגוש באישה שנפגעה מינית בילדותה שאינה סובלת מביטוי כלשהי של תופעה זו, ולמעשה היא הסימן, בהא הידיעה, לנוכחותה של טראומה, ובכלל זה טראומת הפגיעה המינית בילדות [7]. כך, סיפור הפגיעה המינית הוא לרוב סיפור שיש בו 'חורים'. לעתים האישה עברה פגיעה אך לא זוכרת את פרטיה. פעמים אחרות, בגלל החורים בזיכרון, בגלל הדיסוציאציה, היא יודעת בוודאות שזו התקיימה ובה בעת מטילה בה ספק. היא זוכרת שעברה פגיעה, אולם כפירורי תמונות, זיכרונות, מקטעים, ריחות, צלילים. היכולת לספר סיפור של אירוע טראומטי היא תנאי להחלמה [8]. האפשרות להרכיב את סיפור הפגיעה לכדי סיפור לכיד שיש בו התחלה, אמצע וסוף מאפשרת את עיבודו, מפנה לו מקום בתוך אוסף הסיפורים המרכיבים את הביוגרפיה, האישיות. היעדרו של סיפור לכיד, היעדר הידיעה והזיכרון, הופכים את סיפור הפגיעה לאי מבודד של אימה חסרת מילים. ואולם, בשל הדיסוציאציה, המתקפה הקבועה על הזיכרון, על הרצף שלו, מקשה על היכולת להפוך את הטראומה לסיפור ולשלב בתוך מרק החיים.

מחשבות על ה'עדות'

כפי הסברנו לעיל, המבט הינו מרחב חיוני ומרכזי לבריאות ולהתפתחות בכלל ובהקשר לפגיעה מינית בפרט. עם זאת היעדרו יחדיו עם עצם החוויה הטראומטית מייצרים פרגמנטציה, שהנה סימפטום מרכזי לפגיעה מינית. האתגר הינו להצליח לייצר מבט שלאט מופנם לכדי חוויה אינטגרטיבית וחיובית. השימוש במונח 'עדות' מניח הבחנה בין 'המביט' לבין מי ש'מבטים' בו. האתגר הינו ליצר מבט שלא נותר באזור המבחין בין לבין אלא מאפשר חיבור ואינטגרציה .

בגוף אני מבינה

אם כן, אצל מי שנפגעו מינית בילדותן המבט הרואה אותן מבחוץ חסר כבר מראשית ההתפתחות. גם מבט פנימי נעדר – בגלל התסמינים הדיסוציאטיביים. למעשה, זוהי טראומה שמבחינה פסיכולוגית מכחידה את העדים לה, ושניתן לכנותה "אירוע ללא עד" – מושג שהגדיר דורי לאוב [9], ושאותו מחילה צביה זליגמן [10] על הטראומה הספציפית של פגיעה מינית. מול הדיסוציאציה, העדות המילולית הנעדרת, סיפור הפגיעה תמיד נוכח בגוף ותמיד מסופר גם דרכו. הזירה הראשונית – אף כי לא היחידה – של פגיעה מינית, היא הגוף. הפגיעה התרחשה בגוף, שאוצר את נזקה. ובאמת, ראשוניות הפגיעה הגופנית באה לידי

ביטוי ביחס מורכב של נפגעות לגופן. רבות שונאות את הגוף שלהן, אינן יכולות להקשיב לו, מבקשות להעלימו, לפגוע בו ולהענישו. חלק חשות גועל ביחס לגופן, מתקשות לטפל בו מבחינה רפואית ובכלל. נפגעות סובלות מתסמינים גופניים רבים כהפרעות אכילה ובעיות פיזיות גופניות מרבות, אישפוזים על רקע מחלות גופניות וריבוי של כאבים באזורים שונים [11]. מכיוון שהגוף נושא את סיפור הפגיעה, ניתן לספר אותה מתוך המבט שרואה את תנועת הגוף, ולעתים גם מפרש את מה שהוא רואה. המבט הרואה נותן תוקף דרך פרשנות או דרך היענות, מאפשר את הפיכת הסיפור הגופני לסיפור לנרטיבי – עם התחלה, אמצע, סוף, היגיון והסבר. ככזה, הוא חשוב ביותר לשם תהליכי החלמה. המבט כותב את הסיפור, והעצמי, שזקוק כל כך למשמעות, מבין מה קורה לו. נפגעות צריכות "אחר משמעותי" שיביט, ידע להקשיב, ידע לספר את העדות כפי שהיא באה לידי ביטוי בגוף, יפרש אותה ויחד עמן יעשה אינטגרציה שלה לתוך סיפור החיים. סימפטומים פוחתים כאשר זיכרונות מודחקים ורגשות שמלווים אותם מכונים בשם ומומללים.

המחשבה על הפוטנציאל הטיפולי של היחסים בין המבט החסר – הטראומה כאירוע ללא עד, לבין הגוף המדבר טראומה זו, החלה להתגבש אצלנו במסגרת עבודתנו כמורה ליוגה [י.ע.]. וכפיכותרפיסטית העוסקת בטיפול בנשים שעברו פגיעה מינית [א.ה.], ומתוך התנדבות ועבודה במרכז הסיוע לנפגעות אונס בירושלים. לאורך השנים, פגשנו בנשים רבות שנפגעו מינית בילדותן. מתוך מפגש מתמשך זה, הלכה ונבטה בנו ההכרה כי הטיפול הפסיכודינמי הקבוצתי בפגיעה מינית, שהוא חלק מסל השירותים שמוצע לעתים לנפגעות, צריך לכלול גם אפשרות להתייחסות מדויקת ונרחבת יותר לממד הגופני של הפגיעה. על אף שבעולם הטיפול העכשווי יש מעט יותר מקום לגוף באמצעות טכניקות טיפוליות שונות [12], הרי שמסיבות שלא נפרט כאן, הגופני ממעט לבוא לידי ביטוי בטיפולים הפסיכודינמיים באוריינטציה פסיכואנליטית – ובכלל זה גם קבוצות טיפול לנשים שנפגעו מינית. כאשר הגוף נוכח בכל זאת, הוא מגיע בתיווך, מתוך תיאור מילולי של חוויה שפעמים רבות אינה קורמת עור וגידים בחדר הטיפולים, אלא מגיעה אליו בדיעבד, דרך דיווחי המטופלת. במובן זה, זירה מרכזית של הפגיעה אינה מגיעה ישירות, או בכלל, לתוך הקשר הטיפולי, לתוך יחסי ההעברה.

מתוך הבנה זו התחלנו בשנת 2008 בחיפוש מתמשך ועקבי, שהוליד בסופו של דבר מודל טיפולי לעבודה עם נשים שעברו פגיעה מינית, קבוצות "יוגה-שיחה" [13]. הטיפול הקבוצתי, שמתרחש פעם בשבוע ובמיטבו נפרש על פני כחצי שנה (24 מפגשים), כולל שעה ורבע של אימון יוגה ומיד אחריו שעה ורבע של טיפול קבוצתי מילולי. הקבוצה מונחית על ידי אשת טיפול מומחית בתחום הפגיעה המינית, ועל ידי מורה ליוגה המתמצאת אף היא בטיפול פגיעה מינית [14]. המודל מניח מיומנות הן של המורה ליוגה והן של המטפלת בהנחיית קבוצות. אימון היוגה ממוקד בכל מפגש בנושא גופני אחר – ידיים, רגליים, כפיפות לפניים, גב, נשימה. בחלק של הטיפול השיחתי, מוזמנות המשתתפות לדבר על חוויות המפגש עם הגוף לנוכח התמה הגופנית שהוצגה בתחילת המפגש.

במאמר זה נתייחס בעיקר לתפקיד המנחות בקבוצות היוגה-שיחה. נדגים את אופן העבודה שלנו בקבוצות, מהזווית של המבט הייחודי – למעשה כמה סוגים של מבט – על הגוף הפצוע ועל הפוטנציאל התרפויטי של עבודה זו. בעת פגיעה מינית מתקיים היעדר: היעדר מבט. היעדר עדות. הסביבה הקרובה אינה רואה את הפגיעה, אינה רואה פעמים רבות את הסימפטומים או במקרה החמור יותר רואה אולם מכחישה ומפנה את המבט אל העבר השני. האישה או הילדה שעוברת פגיעה, מפנה גם היא את מבטה הצידה כדי לשרוד את הזוויה ולשמור על נפשה מהאימה. כדי להפוך היעדר לסיפור, נדרש לסמן אותו, למצוא רמזים למה שמתחתיו, למה שקדם לו. היכולת לספר סיפור היא מרכזית וחיונית בתהליכי החלמה בדרך לחיים טובים יותר לצד הפגיעה. ארבעה סוגים של מבט של המנחות – **המבט מבחוץ**, **המבט המשתתף**, **המבט על הבריאות ועל הפוטנציאל והתקווה לעתיד והמבט האינטגרטיבי בין מכלול האיכויות הללו** – מאפשרים לתהליכי החלמה אלה להתרחש.

ביוגה-שיחה, המפגש נפתח בשעה ורבע של אימון. האימון לפי שיטת ויג'נאנה יוגה, כולל ישיבה (מדיטציה), נשימה (פראנאימה) ותנוחות מקבוצות שונות (אסאנות). ביוגה ככלל יש קבוצות שונות של אימון: תנוחות עמידה, שיווי משקל על הידיים, הקשתות עדינות, הקשתות אינטנסיביות, כפיפות קדימה, פיתולים, תנוחות הפוכות. לכל קבוצת תנוחות יש איכות שונה הבאה לידי ביטוי בגוף והתודעה. בויג'נאנה יוגה מתאמנים מתוך תשומת לב לשבעה עקרונות אימון: השתרשות, התארכות והתרחבות, נשימה, הרפיה, תודעה שקטה, חיבור וכוונה. האימון מתוך החיפוש אחר הביטויים של עקרונות הללו בתוך האסאנות, הישיבה והנשימה הינו מרכזי מאוד בגישה זו [15]. העקרונות הללו מיושמים גם ביוגה-שיחה, אולם בעוד שבשיעור רגיל תתמקד ההוראה בתנוחות עמידה ולאט לאט בהתאם לקצב הקבוצה, תתקדם ההוראה לקבוצות תנוחות נוספות, הרי שבקבוצת היוגה-שיחה נבקש להתנסות ולו גם באופן עדין מאוד, בתנוחות רבות. וזאת, מפני שמתוך ההתנסות המגוונת בתנוחות, בנשימות ובשיבה, יש לנו אפשרות לתת לאזורים שונים של הגוף לבוא לידי ביטוי ו"לדבר".

מתוך אופן הטיפול בקבוצות היוגה-שיחה, בשלב הראשון פוגשות הנשים את גופן, ונדרשות להקשיב לו. בשלב זה, תפקיד ההנחיה הוא להתבונן, וכמעט ללמד, או להזכיר למשתתפות איך להביט בעצמן. זאת, כמובן, כמו לאורך כל מפגשי הקבוצה, תוך כדי שהמנחות לוקחות גם אחריות על הוויסות – מנגנון שגם הוא נפגע אנושות פעמים רבות בזמן הפגיעה, ושהיוגה מטבעה, באופן אינהרנטי, הוכחה כמסייעת לשיקומו [16]. כך, ההנחיה בעת האימון מקפידה כל הזמן לתת אפשרויות בחירה – "אפשר לעצום עיניים, ואפשר גם להשאיר אותן פתוחות", "אפשר לשכב או לשבת", "מי שרוצה יכולה לעלות לכלב מטפס אל הקיר, ומי שמעדיפה יכולה רק לעשות הכנה" "שימו לב אם כואב לכן בגב – כדאי לעשות פחות". ההנחיה הזאת מזמנת באופן פעיל הקשבה לגוף – מצרך נדיר אצל מי שמבקשת להימנע מגופה ולעתים נמצאת בניתוק חריף ממנו. מתוך הקשב הזה נבנית, עם הזמן, מערכת יחסים של ה"עצמי", של הנפש, עם הגוף שבה הנפגעת קודם כל מכירה בכך שיש לה גוף, יש רגליים, לעתים יש גם כאב. בנוסף, היא מתבקשת להתבונן בגופה, להקשיב ולדאוג לו, לעשות למענו. מתוך שיטת העבודה ביוגה-שיחה, המבוססת על כך שתשומת לב מופנית בכל שיעור לאזור אחר בגוף, מכירה הנפגעת את גופה שלה באופן הדרגתי, איבר אחרי איבר, תוך מיקוד של קשב ספציפי למקומות שונים ולתחושה שהם מעוררים. התרגול הופך לאימון בביסוס מבט על הגוף מתוך הקשבה עמוקה, עדינה וקשובה למצבו. תפקידן של המנחות הוא בראש ובראשונה להיות עדות לקשיים, למורכבות, וגם להצלחות של הגוף. עליהן להסכים להבין, לשהות, להקשיב, לחצות עם הנפגעת את רגעי האימה שחווה בפגיעה, את ההתמודדויות עם ביטויי הפגיעה בהווה, מתוך תמיכה ונוכחות וללא הפניית מבט לכיוון אחר.

העדות לפגיעה דרך הקשב לגוף לא מתרחשת רק בתוך אימון היוגה, אלא מתחדדת מפני שאחרי האימון מתקיים טיפול קבוצתי, המזמין "תרגום" של החוויה הגופנית לערוץ מילולי. [17] המהלך מהגוף לשפה מקביל, במובן מסוים, למבט של המנחות על המתאמנת, שבעצמו דומה למבט של האם בתינוקת הקטנה שהתארכה בשיעור היוגה בתחילת המאמר. כפי שאמא שרואה אם ילדתה רעבה או עייפה, ומתוך כך מתפתחת עם הזמן התובנה של התינוקת על עצמה, כך דרך העדות של המנחות לפגיעה, הולך ובנה המבט של הנפגעת על עצמה, וזו לומדת אט אט להגיד מה קורה בגופה. דרך השילוב של אימון קשוב לגוף והטיפול המילולי, נטוויים קורי חיבור בין הגוף לתודעה, המשיבים את הגוף להיות נוכח, ואחר כך גם ראוי, משמח, מתחזק ומחזק, מתעצם ומעצים. המהלך מגלם פוטנציאל לטרנספורמציה ביחס למקומו של הגוף: אם בפגיעה ישנה כמיהה להעלימו, כעס וגועל ממנו, הרי שמתוך סוג העבודה המתקיימת בתוך קבוצת היוגה-שיחה, האישה שעברה פגיעה מחזירה לעצמה את גופה. המנחות מהוות "זרז", קטליזטור, לתהליכים הללו: לעתים המבט של המנחות נלמד, והוא מעודד קשב. פעמים אחרות, בשל השתקה ואולי לפעמים אפילו ניוון של המבט של

הנפגעות על גופן, נדרשות המנחות לעזור גם בתרגום מהגופני למילולי בזמן הטיפול הקבוצתי המילולי.

דוגמה למבט העד של המנחות המלמד ומחדד את הקשב לגוף ניתן לראות בעת אחד המפגשים בנושא תנחות עמידה ורגליים, הנושא הראשון בקבוצות היוגה-שיחה בדרך כלל. באימון, הופנתה תשומת הלב לכפות הרגליים והמגע שלהן עם המזרון, לניסיון להתחיל להבין מהי השתרשות, ולתחושה שעולה מתשומת הלב רגליים: האם הן חזקות, או חלשות? האם נעים להשתמש בהן? אולי מתעורר חוסר נוחות? ההתמקדות ברגליים באימון יוגה העלתה תכנים עליהם דיברו המשתתפות בחלק השני של השיחה הקבוצתית. באחד המפגשים אמרה משתתפת שבפעם הראשונה בחייה היא מבחינה בכך שיש לה בכלל רגליים. אנו, המנחות, סיפרנו שהאווירה בחדר הייתה טובה במיוחד, וכי התרשמנו שהיה נעים. רק אז, יכלה המשתתפת לחבר בין מבטנו לבין תחושתה ולהגיד שאכן, ברגעים המעטים בהם היא חשה חיבור היה לה נעים. ואולם, רוב הזמן היא מרגישה שרגליה מאוד חלשות ולא מחוברות לאדמה, נטולות שורשים. העבודה לאורך כמה מפגשים על חיזוק הרגליים, ההשתרשות והחיבור היו נעימים. כמה מפגשים לאחר מכן, סיפרה המשתתפת שהייתה צריכה במהלך השבוע להתעמת עם בעל הבית שלה. העימות אתו – בדומה לכל עמידה שלה מול דמות סמכותית – היה לה מאוד קשה, הסבירה, שכן גם מי שפגע בה היה אדם בעל סמכות עברה. היא סיפרה כיצד נעזרה בדימוי של רגליים חזקות, משתרשות ועוצמתיות, ובעזרתן הצליחה להתעמת ולהתעקש על צדקתה. משתתפת אחרת סיפרה בשיחה על אי-הרצון שלה להשתרש. הדימוי של רגליים המצמיחות שורשים עורר חוויה של מחנק, תחושה של כבלים וחוסר יכולת לברוח מפני איום – כבמצב של סכנה מפני פגיעה וחוסר יכולת לברוח מפניה, לדידה. הקשב לגוף הוליד סיפור, שממנה נבעה תובנה על חלק מתוך חווית הפגיעה שלה, ועל המחיר של זו בחייה היום. אם כן, המבט מבחוץ, של המנחות, והמבט מבפנים, של הנפגעת, משלימים זה את זה. המבט החיצוני מאפשר ללמוד מתוך חיקוי מערכת יחסים נכונה יותר עם עצמינו. המבט פנימה מתרגל קשב וראיה מדויקת ומתוכה פעולה קשובה, עדינה ומתחשבת בעצמה, במה שנכון לה. ניתן גם לאמר כי מתוך מבטן העד של המנחות, התאפשר מפגש עם הגוף, מבט מדויק, תובנה ואז שינוי במציאות.

המבט המשתתף

אין די בתיאור מקומן של המנחות בקבוצות היוגה-שיחה כעדות: שכן השימוש במושג 'עדות' מייצר הבחנה בין העד לבין החווה. בהיעדר המבט של הסביבה על הפגיעה ובהיעדר עדות עצמית מתוך מנגנוני ניתוק, עצם מבטה הרואה והמעיד של המנחות יחד על סיפור הפגיעה שעולה מהגוף, מייצרים אפשרות לנרטיב, לסיפור. ואולם, **ביוגה-שיחה המעורבות של המנחות כוללת יותר מאשר מבט מבחוץ, שכן הן חלק, הן משתתפות – בכמה אופנים. ראשית, המנחות עושות יוגה יחד עם הקבוצה. על אף שמרכז תשומת הלב של המנחות מכוון לשלומן של המשתתפות, אין בחדר אישה שאינה משתתפת באימון. כך, חוות כולן יחד את הקשיים, השאלות, המורכבות, העונג מהיוגה. ההשתתפות מייצרת קירבה גדולה, ואולי ניתן לאמר כי באופן סימבולי הופך מרחב היוגה להיות "אם-סביבה" – מרחב מעורבב שבו אין אבחנה ברורה לגמרי בין גוף האם לגוף התינוקת ושמהפשרת סינכרון, התאמה אופטימלית בין השתיים. עבור נפגעות, שחלק מהנזקים שנגרמו להן הם תולדה של חוסר כזה במותאמות, בקרבה מתאימה, מדובר בסיטואציה תרפויטית מן המעלה הראשונה.**

המנחות הן מטפלות-משתתפות באופן נוסף, והוא התיקון במגע – נושא מורכב מאוד באימון של נפגעות, מטבע הדברים. עבור חלק ממי שעובד עם הגוף באופן יום-יומי, המגע הופך להיות כמעט טבע שני. יש אסכולות ביוגה שלא נהוג לתקן בהן במגע כלל, ואחרות אף מתנגדות לעצם השימוש במונח תיקון. ואולם, הוראת קבוצות יוגה-שיחה, הולידה את ההבנה שלנו, שעל אף שמגע בכלל, ובקבוצות יוגה-שיחה בפרט, אינו מובן מאליו הרי שלא כדאי לוותר עליו כליל, שכן הוא מזמן פוטנציאל לעבודה משמעותית. כשיש צורך לתיקון

במגע בשיעורי היוגה-שיחה ישנה הקפדה יתרה על בקשת רשות לתיקון במגע ,
[18] והרשות לתיקון כזה מתקבלת בכל פעם מחדש – במהלך שהוא כמובן הפוך לגזילת
הגוף ללא רשות בעת פגיעה. בתקופה מסוימת במהלך המפגשים, שמנו לב שהמשתתפות
משיבות לעתים קרובות לשאלה אם אפשר לתקן במגע, ואומרת כי "היום זה לא מתאים".
הסירוב לא תמיד נעים, לעתים מעורר חוויה של תוקפנות של המורה ליוגה המרגישה
חודרנית על שביקשה לגעת למרות שזה לא מתאים, או של המשתתפות שעונות לשאלה
החוזרת ונשנית לעתים באופן תוקפני וכועס ואחר כך מרגישות אשמות. מתוך כך, חשבנו
להציע אפשרות לסמן באמצעות אבנים לבנות ושחורות שמונחות ליד המזרן האם אפשר
לתקן היום במגע, אם לא. המשתתפות הגיבו לרעיון פה אחד בהתקוממות. הן הדגישו כי
עצם שאילת השאלה, היא חווה מתקנת. הן הופכות לסובייקט שיכול להביע הסכמה או
סירוב, דעתן נחשבת, ה"לא" שלהן מכובד באופן מיד. בקשת הרשות בכל פעם מחדש גם
מחדדת את הקשב לגוף – מטרה מרכזית, כזכור – ומאפשרת ואפילו מחייבת לבחון בכל רגע
נתון אם המגע מתאים. כפי שצינו המשתתפות, עצם הבקשה מחזירה אוטונומיה, עצמאות
ורשות בחירה. ואולם, כשיש רשות בכל זאת לתיקון במגע קורה משהו מרגש נוסף: המנחה
הופכת להיות ממתבוננת מהצד, מעדה, למשתתפת, חלק מהדבר. יש תנוחות שבהן
התמיכה של המורה ליוגה הופכת אותה כמעט לחלק מהתנוחה עצמה, למשל בעמידת ידיים
(כפי שיפורט בהמשך). אם כן, המבט המשתתף, המתמזג, מאפשר חזרה קונקרטי
וסימבולית למהלך התפתחותי חשוב שפעמים רבות נפגע מהפגיעה ומהיעדר ההתמודדות
והתמיכה של הסביבה הראשונית הקרובה. האפשרות הסימבולית לחזור להיות לרגע קצר
ל"אחד מיטיב" עם האם היא מתקנת וייחודית. החוויה הגופנית בתוך הטיפול באימון היוגה
מייצרת למעשה באופן הזה מרחב מעברי (ויניקוט), שאינו בפנים ואינו בחוץ.

המבט על הבריאות

לא פחות חשוב הוא מבטן של המנחות על צד הבריאות של המשתתפות בקבוצות יוגה-
שיחה. המפגש עם היוגה – דיסציפלינה נורמטיבית, שלא "שייכת" רק לעולם הפגיעה ובדרך
כלל לא שייכת בכלל לעולם הטיפול – הוא בעצמו חלק ממה שמזמן ההחלמה. נוכחות היוגה
מייצרת מבט של המנחות על המשתתפות לא רק כ"נפגעות" אלא גם כ"מתאמנות". הרבה
פעמים הרגשנו שדווקא מתוך המפגש בזמן האימון מזדמן לנו לפגוש את הנשים בקבוצה
כמלוא הדרך: חכמות, אדם שלם, לפעמים עם קריירה, אולי עם ילדים ומשפחה, תמיד אדם
מתפתח ובעל יכולות בעולם. זאת, במקביל להיותה אישה החיה בגוף הנושא את זיכרונות
הפגיעה. הנוכחות החיה של הגוף הפצוע במרחב של בריאות, מאפשרת למי שעברה פגיעה
להיות לרגע אדם שאינו חי רק דרך הפגיעה. בתוך מפגש היוגה-שיחה, הן יכולות להיות
עבור עצמן, עבור הקבוצה ועבור המנחות, אדם שיש בו גם יכולות ועוצמות וגם חלקים
פגועים וכואבים. **המבט האינטגרטיבי** הזה, הרואה את הנשים כמכלול שלם ומלא ומאפשר
להן להיות מי שהן, מבט של המנחות ושל הנפגעות על עצמן, הוא בעל כוח טרנספורמטיבי
רב. אין צורך להסתיר את המצוקה והכאב, ואפשר, במקביל, להיות גאות בהישגים הרבים,
בבריאות.

לדוגמה, באחת הקבוצות האחרונות התקשתה אחת המשתתפות להיות בתנוחה "כלב מביט
מטה", והיא גם התקשתה מאוד לראות מתאמנות אחרות באותה תנוחה. במפגש לאחר
האימון, סיפרה שהתנוחה מחזירה אותה לזכרון קשה של הפגיעה שלה, ומייצרת פלשבק
ויזואלי. היא ביקשה מהמורה ליוגה, להפסיק לכנות את התנוחה כך: עצם איזכור השם היה
בלתי נסבל עבורה. התלבטנו כיצד לנהוג: האם להיענות לבקשה ולא לכנות את התנוחה
בשם? או אולי לכנות אותה בשמה בסנסקריט וכך לעקוף את הקושי? אולי להימנע מהתנוחה
הזו? אחרי התלבטות, החלטנו שלא לשנות את שם התנוחה או להימנע ממנה, שכן התנוחה
היא חלק בסיסי מאימון היוגה. אף על פי שיש תנוחות שמהוות זרז – טריגר לפלשבקים, לא
כדאי להימנע מהן אלא לתת מקום לזיכרונות הכואבים שעולים, ובמקביל לשאוף החזיר את
"הכלב" להיות "כלב שפניו למטה" ולא זיכרון של תנוחה מהפגיעה. שמירה על המסגרת של
היוגה, מתעקשת במובנים רבים על הממד הבריאי, הנורמטיבי של המשתתפות והופכת אותן

גם למתאמנות ולא רק לנפגעות. ובעיקר, במיטבה – היא נותנת להן את מתנת היוגה כמשהו שאינו צבוע בצבעי הפגיעה.

מבט על הפוטנציאל ועל התקווה

רוחב היריעה באימון היוגה משרת את כוונתנו לחשוף את המשתתפות לקבוצות אסאנות שונות, גם אם כאמור בשיעור רגיל היו מגיעות אליהן מאוחר יותר, דווקא כדי לאפשר מתוך טעימה מווסתת, מפגש עם עוד חלקים בגוף. לאחר שחיזקנו את הידיים ב"כלב מטפס אל הקיר", ובמספר תנוחות נוספות, אנחנו מציעות למי שמעוניינת לעלות לעמידת ידיים. כדי לעלות לעמידת ידיים באופן אחראי ונכון בפעם הראשונה, כדאי לקבל סיוע ותמיכה מהמורה ליוגה. העזרה המקובלת כוללת הישענות של המורה ליוגה אל הקיר, בעוד התלמידה נכנסת ל"כלב שפניו למטה". התלמידה מנתרת, והמורה ליוגה מחזיקה בעצמות הכסל (עצמות האגן) וממשיכה את התנופה עד לעמידת ידיים, בעודה תומכת בכתפי המתאמנת עם ברכיה. האימון בעליה לעמידת ידיים שהנה תנוחה הפוכה, מעלה חרדה להיות בחוסר שליטה, פחד מהידיים שלא יכולות להחזיק וכמובן קושי להיעזר במגע, ובאופן ספציפי באזור האגן. הבקשה לעלות לעמידת ידיים, שמשמעה הסכמה לעזרה מורכבת זו, היא אימון כפול באמון: במורה ליוגה העוזרת ונוגעת, אך לא פחות מכך במתאמנת עצמה וביכולתה לשאת את משקלה על הידיים, להיות הפוכה ולא להרגיש שאיבדה שליטה. האפשרות לסוג כזה של אימון מייצרת מרחב עבודה (קונקרטי ופוטנציאלי) על נושא האמון – אחד הדברים שנפגעים באופן אנוש בפגיעה מינית [19]. בחלק המילולי של הטיפול מתקיימת בדרך כלל שיחה על הבחירה כן או לא לעלות, על הקושי להיעזר, על החשש, על ההכרח לתת אמון, וכך נוצר מרחב עבודה שנע מהגופני לרגשי. זאת, בין אם המתאמנת החליטה שעליה לעמידת ידיים מתאימה כרגע, ובין אם לא. כלומר, הפוטנציאל הגלום באפשרות לעלות לעמידת ידיים, ועצם ההתייחסות לרעיון ולאפשרות התקיימותו בעתיד, נושאת בחובה פוטנציאל תרפויטי.

סיכום – האינטגרציה וההפנמה של מיכלול המבטים

"משמעות המושג יוגה הינו איחוד. בשעה שאנחנו מדברים על איחוד נשאלת השאלה - איחוד בין מה למה? בין האדם לעולם? בין אדם לבין אדם אחרים? בין אדם לאלוהים? בין התודעה לגוף [20]. "עבור נפגעות, השאיפה לאיחוד, לחיבור בין שניים (שהרי אם נדרש איחוד, משמע יש שניים) היא תנועה של החלמה אל מול תהליכים דיסוציאטיביים מנתקים, מפרידים והרסניים. ה"שניים", החלקים המבקשים חיבור ואיחוד אצל הנשים הנפגעות, הם הגוף מול הנפש או העצמי, ולא פחות מכך הפגיעה אל מול חלקים נוספים המרכיבים את אישיותה של הנפגעת. כך, אינטגרציה היא אחת המטרות המרכזיות של תהליכי ההחלמה. היוגה-שיחה מאפשרת את כל אלה, מתוך הפנמת המבטים השונים של המנחות.

הסוגים השונים של מבטי המנחות בקבוצות היוגה-שיחה מלווים את תהליכי ההחלמה של הנפגעות המשתתפות בהן. המבטים עדים מבפנים או מבחוץ לטראומה, מבחינים בנזקה ומתוך כך מתאפשרת בנייה של סיפור, נרטיב. המבטים הללו גם כוללים בתוך סיפור הפגיעה את הפרקים של הבריאות, ושל העתיד. התהליכים העדינים המתרחשים בקבוצות, התנועה בין המבטים השונים הממוקמים במרחבי נפש שונים – מבט עד שנותן תוקף לטראומה, מבט שמסכים להצטרף אליה כמעט "מבפנים", מבט על הבריאות ומבט על העתיד – מייצרים תנועה עדינה המתחילה בהכרה ומתן תוקף לפגיעה ולנזקים שהיא גרמה לגוף, מתפתחת למבט מתקן המצטרף אל הגוף וממשיכה באריגה של סיפור הפגיעה לתוך סיפור החיים בהווה. כאמור, מדובר במהלך של אינטגרציה, המתחיל ממבטן המעיד של המנחות, ומופנם על ידי המשתתפות לאורך המפגשים, כשלהפנמתו של כל אחד מהמבטים הללו יש חשיבות גדולה לשם שיקום והחלמה.

ההפנמה של המבטים הללו היא לבו של הטיפול. המבט העד מבחוץ יוצר אבחנה בין הנפגעת לבין הפגיעה. פגיעה מינית בילדות מתיישבת של תשתית האישיות, ויוצרת פעמים

רבות תחושה של הנפגעת ש"כולה פגיעה", שאין בה מתום. האפשרות שמתחילה במבט של המנחות ומתפתחת גם אצל המשתתפות בקבוצה לספר את הסיפור 'מבחוץ', לדבר עליו כעל משהו שאינו "אני", היא חשובה. היא מאפשרת את הגדרת הפגיעה כדבר שאינו משתלט על כל הזהות, אלא כחלק שיכול גם להיות מובחן ונפרד. על אף חשיבותו של המבט העד, שיוצר אבחנה זו, הרי שבפועל מארג האישיות של מי שעברה פגיעה תמיד יכיל אותה בתוכו. זהותנו נבנית מתוך מכלול האירועים שמתרחשים במהלך חייו. קל וחומר אם מדובר בפגיעה קשה המזמנת התמודדות אינסופית במגוון מישורים. לכן, למרות האבחנה החשובה בין העצמי לבין הפגיעה, הרי שבמקביל חשוב שהפגיעה תהפוך לחלק אינטגרלי מסיפור החיים, ממארג הזהות, לא מודרת אך גם לא משתלטת. המבט שרואה בריאות, וכן תקווה ופוטנציאל ועמיד, מאפשר לתנועה אינטגרטיבית זו להתרחש. ואולם, אינטגרציה זו מתרחשת במיטבה מתוך המבט המצטרף, המתמזג, הכולל את ההשתתפות של המנחות. בעוד שבטיפול מילולי אנחנו מדברים על הגוף, ובטיפולים בהם יש שימוש בטכניקות קשובות לגוף אנחנו גם מקשיבים לגוף ולאופן בו הוא מבטא את החוויה, הרי שביוגה-שיחה הגוף הוא המרכז, הוא נקודת המוצא. קודם כל ישנה חוויה גופנית שניתנת לה זכות קדימה, ורק אז מגיעות המילים והשיח. נוצר מרחב עבודה בו הקשב אל הגוף כמו גם הקשב אל התודעה הנם שני הצדדים של אותו מטבע. מבט זה מאפשר דיבור מתוך הגוף, ולא דיבור על הגוף. המבט על הגוף בתוך אימון של שעה ורבע אימון יוגה, בשעה שהאימון מתמקד בנושא גופני, הקשבה למה שעולה מתוך הגוף לאור הפגיעה, מאפשרים חיבור לגוף שאבד ונשכח. הקשב לגוף והיכולת לפעול מתוך הקשב הזה, מחזירים שליטה ובעיקר מאפשרים חיבור לפגיעה מתוך חמלה ומתוך אינטגרציה.

במפגש הסיום של אחת הקבוצות, אמרה משתתפת כי היא מצטערת שנגמרת הקבוצה אך "זה לא נורא, כי יש לה חברה חדשה – היוגה". כך, בסוף הקבוצה, לוקחות עמן רבות מהמשתתפות כמתנה את היוגה שפנים רבות שלה **מהוות פעולה הפוכה לפגיעה. היוגה מהווה מענה כמעט קונקרטי, שבו לא רק שהמתאמנות שפגעו מינית בילדותן נמצאת במרחב מילולי מקבל, מתקן, מכבד אלא שהיא מבצעות פעולה נגדית, הפוכה ובריאה לפגיעה: הן נעות מתוך חמלה, דואגת לגוף, מבקשת לעשות מה שנוכח עבורו, שומרת עליו, משפרת את היכולות שלו. היוגה ממשיכה לפעול גם אחרי שהסתיימה הקבוצה וממשיכה לעודד תהליכי החלמה, אינטגרציה ובריאות.**

[1] ויניקוט, ד.נ. אובייקטים של מעבר ותופעות מעבר. מתוך: ד.נ. ויניקוט, **משחק ומציאות**. עורך: רענן קולקה. עם עובד 1995.

[2] מכיוון שבקבוצות היוגה-שיחה השתתפו רק נשים, המאמר מנוסח בלשון נקבה. עם זאת, גם גברים חשופים לפגיעה מינית בילדות והמאמר כמובן מתייחס גם אליהם.

[3] רב הון, ר. 'השתתפות המטפל במרחב הצורך. נדלה מ:

<http://www.selfpsychology.org.il/139057/> רינת-רב-הון-השתתפות-המטפל-במרחב-הצורך

[4] זליגמן, צ' (2004). מבוא לגילוי עריות: אין אמת, ואין חסד, ואין רחמים. בתוך צ' זליגמן וז' סולומון (עורכות), **הסוד ושברו - סוגיות בגילוי עריות** (עמ' 15-40). תל-אביב: הקיבוץ המאוחד ואוניברסיטת תל-אביב.

[5] זומר, א' (2004). להיות או לא להיות: טראומת ילדות והפרעות ניתוק. בתוך צ' זליגמן וז' סולומון (עורכות),

הסוד ושברו - סוגיות בגילוי עריות (עמ' 194-164). תל-אביב: הקיבוץ המאוחד ואוניברסיטת תל-אביב.

[6] הרמן, ג.ל. (1994). **(טראומה והחלמה)**. מאנגלית: ע' זילבר). תל-אביב: עם עובד. עמ' 52.

[7] Davis, J. M., & Frawley, M. G. (1994). **Treating the adult survivor of childhood sexual abuse**. New York: BasicBooks.

[8] Gersie, A. (1992). **Storymaking in bereavement**. London: Jessica Kingsley Publishers.

[9] לאוב, דורי. (1992). אירוע בלא עד: אמת, עדות והישרדות. בתוך: **עדות - משבר העדים בספרות, בפסיכואנליזה ובהיסטוריה**. עורכים שושנה פלמן ודורי לאוב (עמ' 89-96). תל אביב: רסלינג.

[10] זליגמן, צ' (2004). תהליך העדות בטיפול בטראומת גילוי העריות: גילום מחדש ועיבוד הטראומה ביחסי ההעברה וההעברה-הנגדית. בתוך צ' זליגמן וז' סולומון (עורכות), **(הסוד ושברו - סוגיות בגילוי עריות)** (עמ' 240-256). תל-אביב: הקיבוץ המאוחד ואוניברסיטת תל אביב.

[11] פדואה, א' (2004). הגוף מדבר: נושאים בטיפול רפואי בשורדות בוגרות של התעללות מינית בילדות. בתוך צ' זליגמן וז' סולומון (עורכות), **(הסוד ושברו - סוגיות בגילוי עריות)** (עמ' 483-497). תל-אביב: הקיבוץ המאוחד ואוניברסיטת תל-אביב.

[12] למשל. somatic experience, focusing, mindfulness.

[13] עידן יצחק, י. 2013. 'הוראת יוגה מתוך רגישות לגוף כמרחב של מורכבות: מחשבות בעקבות קבוצת יוגה לנפגעות תקיפה מינית. נדלה מ/ <http://www.vijnanayoga.com/>

[14] למשל, מורות ליוגה עם ניסיון של התנדבות ארוכת-שנים במרכזי הסיוע לנפגעות אונס.

[15] ראה על עקרונות אימון הויג'נאנה באתר מרכז נווה שאנן -בית הספר לויג'נאנה יוגה : vinanayoga.co.il

[16] Price, M., Spinazzola, J., Musicaro, R., Turner, J., Suvak, M., Emerson, D. and van der Kolk, B. **Effectiveness of an Extended Yoga Treatment for Women with Chronic Posttraumatic Stress Disorder**. In: JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE Volume 23, Number 4, 2017, pp. 300–309.

[17] קבוצות היוגה-שיחה משלבות, למעשה את דרגות ההכרה האנושיות אליהן התייחסו הרמב"ם ושפינוזה - הכרה מתוך השתכלות אצל הרמב"ם, והכרה מתוך הסתכלות, אצל שפינוזה. שני מושגים אלה, המתורגמים מערבית ומלטינית, מבטאים את המקור של ההכרה: מתוך השכל, או מתוך ההסתכלות, המבט. כאמור, בקבוצות היוגה-שיחה שני אלה עובדים אחד בשירות השני. (יצחק עידן, י' 2005, **שלמות התודעה והדרך אליה במישור האישי והחברתי במשנתם של הרמב"ם ושפינוזה**. חיבור לצורך קבלת תואר דוקטור, ירושלים: האוניברסיטה העברית).

[18] למרות החשיבות המכרעת של בקשת הרשות בשיעורי היוגה שיחה, הדבר חשוב גם בשיעורי היוגה הרגישה לטראומה וקורה למעשה גם בשיעורי היוגה הרגילים.

[19] האמון נשבר בארבע רמות: שבר מול האדם הפוגע, שבר מול הסביבה הקרובה שמבטח לא הבחין בפגיעה, שבר מול המערכות החברתיות והממסדיות שלא מצאו איך למנוע או לעצור את הפגיעה ושבר בעצמי, על הפעלת המנגנונים הדיסוציאטיביים שנחווים כאילו מנעו את הפסקת הפגיעה, חשיפתה וכד' (זליגמן, 2002).

[20] סן-גופטה, אורית. לב האימון, עמוד

רשימת מקורות

אתר מרכז נווה שאנן ליוגה-בית הספר לויג'נאנה יוגהו.vijnanayoga.co.il

הרמן, ג.ל (1994). (טראומה והחלמה). מאנגלית: ע' זילבר). תל-אביב: עם עובד. עמ' 52.

לאוב, דורי. (1992). אירוע בלא עד: אמת, עדות והישרדות. בתוך: **עדות - משבר העדים בספרות, בפסיכואנליזה ובהיסטוריה**. עורכים שושנה פלמן ודורי לאוב (עמ' 89-96). תל אביב: רסלינג.

ויניקוט, ד.נ. אובייקטים של מעבר ותופעות מעבר. מתוך: ד.נ. ויניקוט, **משחק ומציאות**. עורך: רענן קולקה. עם עובד 1995.

זומר, א' (2004). להיות או לא להיות: טראומת ילדות והפרעות ניתוק. בתוך צ' זליגמן וז' סולומון (עורכות), **(הסוד ושברו - סוגיות בגילוי עריות)** (עמ' 164-194). תל-אביב: הקיבוץ המאוחד ואוניברסיטת תל-אביב.

זליגמן, צ' (2004). מבוא לגילוי עריות: אין אמת, ואין חסד, ואין רחמים. בתוך צ' זליגמן וז' סולומון (עורכות), **(הסוד ושברו - סוגיות בגילוי עריות)** (עמ' 15-40). תל-אביב: הקיבוץ המאוחד ואוניברסיטת תל-אביב.

זליגמן, צ' (2004). תהליך העדות בטיפול בטרומת גילוי העריות: גילום מחדש ועיבוד הטרומה ביחסי ההעברה וההעברה-הנגדית. בתוך צ' זליגמן וז' סולומון (עורכות), **הסוד ושברו - סוגיות בגילוי עריות** (עמ' 240-256). תל-אביב: הקיבוץ המאוחד ואוניברסיטת תל אביב.

יצחק עידן, י' (2005). **(שלמות התודעה והדרך אליה במישור האישי והחברתי במשנתם של הרמב"ם ושפינוזה**. חיבור לצורך קבלת תואר דוקטור, ירושלים: האוניברסיטה העברית).

סן-גופטה, אורית. לב האימון, עמוד

פדואה, א' (2004). הגוף מדבר: נושאים בטיפול רפואי בשורדות בוגרות של התעללות מינית בילדות. בתוך צ' זליגמן וז' סולומון (עורכות), **(הסוד ושברו - סוגיות בגילוי עריות)** (עמ' 497-483). תל-אביב: הקיבוץ המאוחד ואוניברסיטת תל-אביב.

עידן יצחק, י' 'הוראת יוגה מתוך רגישות לגוף כמרחב של מורכבות: מחשבות בעקבות קבוצת יוגה לנפגעות תקיפה מינית. נדלה מ: <http://www.vijnanayoga.com/>

רב הון, ר'. 'השתתפות המטפל במרחב הצורך. נדלה מ: <http://www.selfpsychology.org.il/139057/> רינת-רב-הון-השתתפות-המטפל-במרחב-הצורך

Davis, J. M., & Frawley, M. G. (1994). **Treating the adult survivor of childhood sexual abuse**. New York: BasicBooks.

Gersie, A. (1992). **Storymaking in bereavement**. London: Jessica Kingsley Publishers.

Price, M., Spinazzola, J., Musicaro, R., Turner, J., Suvak, M., Emerson, D. and van der Kolk, B. **Effectiveness of an Extended Yoga Treatment for Women with Chronic Posttraumatic Stress Disorder**. In: JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE Volume 23, Number 4, 2017, pp. 300–309.