

הכל התחיל בקיבוץ:

טיפול עצמי בחרדות באמצעות

אימון מוטורי

מאת: אורית ד"ר ארז רייסמן

לא כל ילד עובר בגיל ארבע חוויה מכוננת שבהשפעתה יכתוב בעתיד את עבודת הדוקטורט שלו, לא כל ילד יכול להרשות לעצמו לעשות את משהו נכון עבורו כדי לטפל בעצמו, כפי שעשיתי אני.

לנצח את הפחד : נולדתי בקיבוץ דן. בקיבוצנו, כמו בכל קיבוצי השומר הצעיר, הייתה נהוגה לינת ילדים בבית הילדים ולא בבית ההורים. בכל יום היינו מבקרים את הורינו למשך שלוש שעות בלבד וחוזרים לבית הילדים ללינת הלילה ולשאר עניני החיים. רבות דובר על הלינה המשפחתית ולא אדון בה כאן, אלא בחוויה שלי כילדה שחייה בבית הילדים רחוק מהוריה.



דן הוא קיבוץ קטן למרגלות רמת הגולן, אשר בשנות ילדותי היה מוקף בעצי ברוש ואקליפטוס, שעם הזמן, לאחר מלחמת ששת הימים, נגדעו רבים מהם מטעמי ביטחון. לפני מלחמת ששת הימים, היה הגבול הסורי קרוב מאד לקיבוץ. ממזרח חלש על בתינו תל-עזזיאת, והחיילים הסוריים שאיישו אותו השקיפו עלינו והפגיזו אותנו לסירוגין. כהגנה מפני ההפגזות נחפרו בקיבוץ תעלות סיוור וקשר והוקמו מקלטים. התעלות היו מחופות בלוחות פח חדים, ובהישמע האזעקה היינו רצים בתוכן, ילדים ומבוגרים כאחד, וממהרים למקלטים.

שלא כמו בסרטים בדיוניים, התעלות לא נעלמו עם שוך ההפגזות. הן היו לחלק מנוף הקיבוץ והפכו עבורנו, הילדים, למתקן מאתגר לגוף ולנפש. קשה לחצות לבד תעלה שמעליה מונח רק "גשר צר מאוד" במיוחד כשאתה בן ארבע. משימת החצייה, על קרש שרוחבו כחוט השערה, זכורה לי כמאיימת וכמפחידה, עניין של חיים ומוות.

אני זוכרת שלילה אחד, בסביבות שלוש לפנות בוקר, העיר אותי מהשינה השקט והחושך היה מפחיד. נתקפתי בבהלה, זעה קרה הרטיבה את גופי. חדר השינה בבית הילדים, היה עטוף בצללים והפיל עלי מורא גדול. לא היה שם איש כדי להרגיעני וללחוש לי "לילה טוב", והפחד רק הלך וגבר. בסיטואציה מאיימת מעין זו אדם מגיב באחד משלושה אופנים: קופא על מקומו, נשאר ונלחם בפחד או, בורח. שלא במפתיע בחרתי באפשרות השלישית. בריחה מבית הילדים הייתה קלה מאוד בשבילי, וענתה על הצורך שלי להפעיל את הגוף ו"לעשות משהו" בדון, בבחינת ההתמודדות האולטימטיבית לאותם הרגעים. בנוסף לכך, לא היה מי שימנע ממני לצאת מבית הילדים. שומרת הלילה, שישבה הרחק בבית התינוקות, הייתה אמורה לשמור עלינו באמצעות מכשיר האינטרקום שהיה ממוקם בבית התינוקות. מכשיר זה ידע לזהות רק קולות בני והיה אדיש לקולות הפחד הדוממים. כיוון שלא בכיתי, היא לא יכלה לשמוע אותי.

בדומה לילד מסיפור "פרח לב הזהב" עברתי גם אני מכשולים רבים באותו לילה בבריחה לבית הוריי. הנורא מכל היה המעבר מעל תעלת הסיוור המובילה כאמור למקלט. חציתי מבוהלת ובוכייה את הגשר הצר שהיה מונח מעליה, ובאמצע החצייה איבדתי את שיווי משקלי ונפילתי לעומק התעלה. היום, אינני זוכרת את הנפילה, כמו גם לא את החבלות והשריטות. אני רק זוכרת את צבע הפחד - שחור, בולעני ואין סופי. גם אינני זוכרת איך יצאתי מהתעלה. כנראה שהצלחתי להתגבר על האימה ונעזרתי בכושרי הגופני הגבוה שהיה לי, בשיווי משקלי הטוב ובזיכרון המרחבי. שהרי הצלחתי למצוא את הדרך ולהגיע בסופו של המסע הלילי לבית הוריי. ואולם, למרות הישגיי אלה לא נכנסתי פנימה לבית הוריי. הדלת הייתה נעולה ולא העזתי להערים. זאת הייתה חריגה מכל נורמה, להפריע את שנת ההורים שנחו מעמל יומם. לא נותרה

לי איפה ברירה, אלא להתכרבל למרגלות דלתם ולהמתין. ידעתי שאבי, המשכים קום לעבודה, ימצא אותי, וכך היה. הוא נשא אותי בזרועותיו, עם ה"יוויי" ההונגרי המנחם שלו, ועטף אותי בשמיכה הירוקה עם הפסים האדומים והלבנים והחזיר אותי לבית הילדים.

עם הזמן "ידעתי" בליבי, שגם אם יחזרו בלילה הצללים לקירות ואיתם ישוּבו הפחדים, אוכל להתמודד איתם שכן, אני מסוגלת לברוח מהם, לצאת מהמיטה, לצאת מבית הילדים, לצאת מתעלות ואבא יהיה שם להצילני.

* * *

תבונת הקול הפנימי: הייתי ילדה מאוד שובבה, מאוד פיזית, מאוד אנרגטית, מאוד ספורטאית, מאוד תנועתית מחד, וגם אחת שיכולה לשבת ולשקוד על לימודיה ואף מקדישה שעות רבות לנגינה בפסנתר ולקריאה. לכאורה ניגודים בלתי מתיישבים זה עם זה, אולם רק לכאורה. שכן, הייתי "משחררת" את עצמי כל יום מהכיתה לטובת פעילויות אתגריות כמו טיפוס על עצים, ריצה, גלגול במורדות גבעה או קליעה למטרה. למרות זאת לא זכור לי שנהגו בי כבילדה שאינה מסתגלת לסביבתה או שאינה יודעת לפענח את הקודים החברתיים של התנהגות רצויה. הייתי מאד אכפתית, בוגרת ומעורבת בחברת הילדים. כילדה חרוצה ביצעתי בשמחה כל עבודה שהוטלה עלי, והייתי גם ה"מצפון" של הכיתה ולחמתי את מלחמתם של החלשים למשל, הייתי מכה בחזרה את תוקפיהם האכזריים. אז מה בכל זאת דחף אותי לנוע, לטפס, לרוץ וכיו"ב לעיתים, גם על חשבון שיעור בביתה, ולא לחכות להפסקה בלימודים?

ההסבר המתקבל ביותר על דעתי הוא, שהיה בי צורך גופני עז לנוע כדי להתמודד עם פחד. כפי שחינו לוויתור הרגשי והקוגניטיבי לצורך למידה. באמצעות התנועה יכולת לגייס באופן מיטבי קשב ולהתמיד בו, דבר עזר וייעל את עיבוד המידע, כמו גם לאכסן מידע חיוני ושליפתו בעת הצורך. עובדה היא, שכל פעם לאחר שיצאתי ל"מסעות האתגריים" הגופניים כהתמודדות עם הפחדים שלי, חזרתי לכיתה ולבית הילדים עם חוויית העצמה ותחושת מסוגלות. הייתי "מוסתתת", רגועה וערנית בכך שיכולתי להתרכז במשימות ממשלב גבוה. לימים התפתחה בי ממש "התניה קלאסית" לנהל כך את תפקודי הניהוליים. בכל פעם שהרגשתי ש"נפשי לא שקטה" הייתי יוצאת לפעילות פיזית מאתגרת ומביאה את עצמי לאיזון ורגיעה שאפשרו לי להתרכז ולהתמקד במשימות הלימודיות והרגשיות שנתקלתי בהם. מזל אם כן, שנעניתי לקול הפנימי שלי, שכיוון אותי לדרך שבה בחרתי. נהגתי כאילו יש לי "ידיעה" מה נכון לי, מה יסיע לי "לשרוד" ולעמוד בהצלחה באתגרי החיים. עם הזמן רעיון זה התפתח לאורח חיים.

* * *

המסקנה שאני מסיקה מניסיוני האישי ומהעבודה הטיפולית בעיקר עם ילדים היא, ש"ילד יודע משהו על מה שהוא צריך", ואם אנו המבוגרים רק נהיה ערים וקשובים לצורך העומד מאחורי התנהגותו של הילד, אם נבין את הצורך ונתאים את המענה המתאים ביותר עבורו, נוכל לחסוך מילדינו חרדות, לצמצם לקויות למידה והפרעות חמורות בקשב ובריכוז הכללי, כמו גם לטפל באתגרים ההתפתחותיים בעודם באיבם, ובמקרים רבים נוכל אף להכחידם, או לפחות למנוע את החמרתם.

עד היום בחיי האישיים והמקצועיים אני משלבת זה בצד זה ריקוד, תנועה ועיון, הבעה בכתב ובדיבור כמו גם בתנועה. זאת משום שהם תומכים זה בזה ומעצימים זה את זה ואינני מוותרת על אף אחד מהם בתהליך הצמיחה האישי והמקצועי שלי ושל מטופליי.

לסיכום, כילדה קטנה מצאתי כי פעילות מוטורית מאתגרת במיוחד לשיווי משקל, עזרה לי להתמודד עם אי השקט ועם החרדות ופחדי הילדות כגון להישאר לבד, פחד מחושך וכיו"ב אשר פגמו גם בקשב ובריכוז הכללי. חוויה אישית זו כוננה בי את הרצון לחקור את הנושא. האמנתי תמיד, והיום אני יודעת זאת גם מתוך המחקר, כי פעילות פסיכותראפיונית לגוף חיונית, ובחלק מהמקרים אף הכרחית לילדים עם חרדות וקשיים בריכוז בשל גורמים רבים אורגניים ורגשיים ובכלל זה הפרעות בקשב ולקויות למידה. מאחורי גישה זו עומדת תפיסה הרואה במימוש הפוטנציאל האישי של האדם מרכיב הכרחי בבריאותו הנפשית. אפשר לסכם זאת בדבריו של גתה:

"המתייחס אל בני האדם כפי שהם הופכים לגרועים משהם באמת, המתייחס אליהם כפי שהיו רוצים להיות, עוזר להם להגיע למה שהם מסוגלים"

אני מוצאת כי יעוד זה נכון לכל הורה, מחנך ומטפל.

אורית ארז