

פרק י התנתקותו של היסוד החי

האדם חי ומתפקד בסביבה משתנה ומגיב לשינויים. תגובות למפגשים חיוביים, בונים ומחזקים הם ביטויים שונים של התרחבות. לעומת זאת תגובות למפגשים מבטלים, מאיימים ומסכנים מתבטאים בעיכוב ההתרחבות ואף בנסיגה. הקבוצה השניה של המפגשים נחווים כהתנסות שלילית, כחוויה בלתי נעימה, קשה או קשה מאוד. אין אדם חי שלא זוכה למפגשים משתי הקבוצות: מפגשים מרחיבים ומפגשים מעכבי התרחבות. מקובל לכנות את המפגשים השליליים, הקשים יותר, חוויות טראומטיות. נוהגים לחלקן לשתיים: טראומות התפתחותיות וטראומות מיוחדות. הטראומות ההתפתחותיות קשורות בעיקרן להתפתחות החברתית הטבעית של האדם בסביבתו. ניתן לתארן כמכלול החוויות הקשות המלוות את תהליך ההתפתחות מעובר ברחם אימו לאדם עצמאי החי בחברת בני מינו. מן הסתם אלו הן חוויות הפחות נעימות בחיים הרגילים: בחיי המשפחה, בחיים הזוגיים, בחברה הקרובה והמרוחקת יותר. טראומות מיוחדות הן חוויות קשות במיוחד בהן מתנסה אדם במצבים מיוחדים, מצבי קיצון. מקובל להגדירן כהתנסות ישירה או עקיפה באירוע מסכן חיים או שנתפס ככזה ע"י המתנסה. יש שיתארו את הטראומה במילים אחרות, כמפגש עם המוות, עם בן דמותו או מה שנתפס ככזה¹. התנסות זו יכולה להיות חד-פעמית או רב-פעמית, קצרה או ממושכת. התנסות זו מעוררת פחד

1 יש הגורסים שלב ליבה של הטראומה והתגובה אליה טמון במפגש עם המוות. קשה לכתוב פרק על נושא הטראומה בלי להתייחס למוות על מורכבותו והשלכותיו, במיוחד שאובדן ומוות הם האירועים הקשים ביותר שפוקדים אדם במהלך חייו. אובדן ללא כל ספק מהווה עבור כולם אירוע טראומתי שאף לא אחד יכול לפסוח עליו, אם כי רבים מתאוששים ממנו באופן ספונטני. מסיבות אלו ונוספות בחרתי לייחד פרק נפרד לנושא זה ובו אקשור בין מות, טראומה וגבולות.

אדיר ממדים, מעוררת אימה. מצבים אלו יכולים להיות חשיפה או השתתפות באירועים אלימים פיזיים ונפשיים שמתרחשים בין בני אדם (מלחמה, עימות, מריבה, תקיפה, ניצול, תאונה ועוד) וכאלה שמתרחשים במפגש של האדם עם הטבע (מוות, מחלה קשה, רעידות אדמה, שיטפונות, התפרצויות וולקניות ועוד). הן הטראומות ההתפתחותיות והן המיוחדות משפיעות על נפשו של האדם ומעצבות אותה בדרכים שונות. ההשפעה יכולה להיות זמנית או מתמשכת והעיצוב יכול להיות שטחי או עמוק, נקודתי או רוחבי. כיוון שכל אדם מתנסה בשני סוגי הטראומות והתנסות זו היא כנראה טבעית לחלוטין הרי שבשיטת אלטשולר ישנו נסיון לעקוב אחר התהליכים הטבעיים שמתרחשים בעטיין בעיקר בזירתו של היסוד החי. בשיטה זו ישנה הנחה, שחלק מהגורמים לצמצום האפשרות לחיות את היסוד החי, לחיות חיים מלאים, הוא התנסות בחוויה או חוויות טראומתיות אשר ההתאוששות הטבעית מהן לא הושלמה. התנסות שבעטייה היסוד החי לא מצליח לתפוס חזרה את מקומו הטבעי, לתפקד במלואו. החוויות הטראומטיות כאמור הן טבעיות לכן אדם המצויד במנגנון טבעי שאמור להתמודד עמן – מנגנון התאוששות ספונטנית של היסוד החי. ברוב המיקרים ואצל רוב האנשים הוא מצליח לעשות את תפקידו בזמן סביר ובאופן מלא. בחלק מהמיקרים התהליך הספונטני אינו מתרחש בשלמותו או אינו מתרחש כלל. ואל מיקרים אלו אתיחס בפרק זה.

קודם שאבהיר מהי טראומה ע"פ שיטת אלטשולר הייתי רוצה לעשות קצת סדר ולהבחין בין שלוש תחושות הקשורות בחוויה הטראומתית אשר נוטים להתייחס אליהן כאילו הן תחושה אחת בעלת שלושה שמות נרדפים: פחד, אימה וחרדה.

פחד

בשיח הציבורי נשמעים קולות שונים ומגוונים בהתייחסות אל הפחד; יש המנסים לדחוק את ביטויו לקרן זווית ומסרבים לתת לו לגיטימציה, תולדה של חינוך ותרבות מצ'ואיסטית. יש המשתמשים שימוש מניפולטיבי בפחד

כדי לשלוט ברצונותיהם של האנשים ובמעשיהם, שימוש ציני ואגרסיבי בחששות האנושיים, לשם עשיית רווחים כלכליים פוליטיים ואחרים. שימוש המעודד, מחזק ותומך בהפיכתם של הפחדים לחרדות. העלאת היסוד החרדתי של החברה מערער את יכולת העמידות של הקבוצה ושל כל פרט בתוכה. אך יש בציבור גם קבוצה קטנה ומצומצמת המקנה לפחד את מקומו הטבעי הן במרחב השיח והן במעשה.

הפחד הוא ידידו הטוב של האדם אפילו יותר מהכלב. הפחד הוא הכלי שניתן לאדם ולבעלי החיים כדי להגן על עצמם, לשמור על גופם, נפשם ורוחם, כדי להמשיך לקיים את עצמם ברמה הבסיסית ביותר קרי הישרדות: פיזית נפשית ורוחנית. ללא הפחד היו היצורים החיים מכניסים עצמם למצבים שמסכנים אותם, גורמים לפגיעה בהם או גורמים להשמדתם. המילה פחד מציינת התעוררות גופנית הכוללת מתח שרירים מוגבר, האצה בפעולות הלב והדרכות חושית כללית, לקליטת מירב האינפורמציה הסביבתית שתעזור ליצור החי לנהוג בתבונה – קרי להגן על עצמו לשם המשך הישרדותו השלמה והתקינה. זה הוא מצב גופני שלעיתים מתואר בספרות האבולוציונית כמנגנון 'תקוף או ברח'. ההערכות הגופנית היא יכולת מולדת, אך מושאי הפחד או זיהוי הגורם, אליו יש להגיב בפחד הוא חוויה נלמדת. ילד קטן אינו נרתע מחום חזק או מאש עד שהוא לא מתנסה בכאב שקשור למגע עימם. ההתנסות המאיימת והמכאיבה מרחיבה את מאגר הנתונים, שנכנה אותו מעכשיו 'סל הפחדים', ומפעילה את מנגנון הפחד. כל פעם שצץ שביב מידע הכלול ב'סל הפחדים' הפחד מופיע, כלומר הגוף נדרך ועובר למצב הכן. התופעה הזו משותפת לנו ולבעלי החיים, לדוגמה: הכלב נרתע מבני אדם לאחר שחוהה התעללות, על אף שנטייתו הטבעית היא להתקרב אליהם ולחפש את חברתם. הפחד מתעורר לא רק כתוצאה מסכנה או מאיום פיזי אלא גם כתוצאה מהתנסות בפגיעה בצרכים הרגשיים כגון: חום, אהבה, בטחון, ובצרכים הרוחניים כגון: חרות ומשמעות. כל חוויה שנחוות כמסוכנת ברמה הפיזית, ברמה הנפשית או ברמה הרוחנית מרחיבה את מאגר הנתונים. הגוף מגיב לכל אחד מהנתונים ב'סל הפחדים' באותה צורה.

אימה

האימה היא אשת לוט של הפחד. חוויה של פחד גדול מדי גורמת לגוף להכנס למצב של שיתוק וקיפאון, השרירים נדרכים עד כדי התקשות, האוויר נתקע בגוף, הנשימה נעצרת ולעומת זאת הלב פועם במהירות ובעוצמה של שור מתפרע. המתח שנוצר בין התנהגות הלב, המעידה על מאמץ פיזי עילאי, לבין חוסר התנועה השרירי מפיץ בגוף תחושה של חוסר אונים וכשל מערכת. האדם מרגיש שאבדו לו הכלים לגונן על עצמו ולהבטיח את קיומו. לעיתים האימה מסתיימת במהירות ומתחלפת בפחד המאפשר פעולה, ולעיתים ההתעוררות היא איטית וממושכת. מוכרת תופעה דומה אצל בעלי חיים החוצים את הכביש המופתעים ע"י פנסי מכונית; לרגע הם קופאים, לעיתים הרגע הזה הוא ארוך מדי והמכונית מתנגשת בהם והורגת אותם, לעיתים הרגע הזה קצר כהרף עין ומסתיים מהר כשמנגנון ההגנה מתעורר, והם נמלטים על נפשם. חווית האימה משאירה חותם עמוק ברוח האדם, בנפשו ובגופו. מערכת יחסי האמון המערכתיים שלו מתערערים. הכשל המערכתי למול האימה זורע באדם את הספק ביכולתו להגן על עצמו ולהבטיח את קיומו. האימה זורעת את הספק שהגוף אכן יוכל לנצל את משאביו בעת הצורך. לעיתים הפגיעה ביחסי האמון מתרחבת ומתפשטת אל תחומים רבים שכלל לא היו קשורים למקור הפגיעה באמון. לדוגמה פגיעה באמון ביכולתו של הגוף להגיב למצבי סכנה, לברוח או לתקוף, יכולה להתרחב לחוסר אמון ביכולתו של הגוף להודיע מהימנה על רעב או צמא. חוסר האמון מתבטא בהטלת ספק בכך שהגוף יודע מה הוא צריך. דין צורך זה כצרכים אחרים: שינה, יציאות ועוד. משבר האמון לא נעצר רק בצרכי הגוף הוא יכול להתרחב לתחום של צרכי הנפש כגון, מגע, חום, אהבה ותשומת לב. העדר האמון צף ועולה במהלך החיים שלאחר חווית האימה, ההתכחשות לדרישה למימוש צורך זה או אחר משפיעה על התפקוד. כל התכחשות מעצימה את אי-האמון. בצורה זו נוצר ומתרחב הנתק בין הגוף והנפש, במילים אחרות, ביני לבין גופי, ביני לבין עצמי.

חרדה

החרדה היא מעין מוטציה של הפחד הרצוי והטוב. בעוד שהפחד קיים ומופיע כדי להגן עלינו הרי החרדה היא תגובה מערכתית מלאה לאיום שלא קיים, לאיום וירטואלי. קיימת תגובה מלאה לאיום וירטואלי פרי מוחנו, או כמעט פרי מוחנו. כל חרדה מבוססת על יסוד של פחד אמיתי שהתנסה בו האדם ונאגר ב'סל הפחדים' לימים שיבואו. השתבשות המערכת גורמת לגוף להגיב לאירוע פעוט שהתרחש במציאות ללא מנגנוני בקרה המציינים מה מידת הסכנה או האיום. הגוף מתכונן ומגיב לכל אירוע כאילו הוא עניין של חיים ומוות. מקור הגירוי שמעורר את החרדה יכול להיות מחשבה או מהלך דמיוני שמתרחש אך ורק בתוך הראש, מחשבות בלבד שאין בהן כל איום ממשי פיזי, אך מבחינת האדם הן מציאותיות, מאיימות והרסניות לא פחות מכל איום גשמי. הגוף עצמו אינו מבחין בין מקור האיום, האם הוא חיצוני או פנימי, מבחינתו האיום הוא איום ויש להיערך אליו. החרדה יכולה להיות כל כך קיצונית שהתגובה אליה תהיה אימה והמערכת כולה תגיב כפי שתיארתי קודם. שבירת מעגל הקסמים, צמצומן של החרדות ושיקום מערכת האמון במערכת ההתרעה וההגנה יכולים להתבצע בשלושה שלבים עקרוניים:

✎ שיפור מערכת יחסי האמון גוף נפש – היכרות מחודשת.

✎ חווית ההבחנה בין חרדה לפחד. (חוויה ולא הבנה – ההבנה היא פשוטה ומהירה.)

✎ התיידדות עם החרדה, זיקוק הפחד מתוכה והחזרתו לסל הפחדים.

לסיכום: הפחד הוא תחושה חיונית לשם הישרדות; אימה היא חוויה בה הפחד נכשל לבצע את תפקידו ולהבטיח את ההישרדות; חרדה היא תגובת פחד אוטומטית ללא סיבה ממשית.

שיטת אלטשולר בוחנת את האימה שהיא לב ליבה של החוויה הטראומטית

מהפרספקטיבה של היסוד החי. היא שואלת מה קורה ליסוד החי ברגע של כשל מערכת, ברגע של אימה, ברגע של כישלון חלקי, רגעי או מתמשך, של יכולת ההישרדות. תשובתה היא: היסוד החי, הכוח המניע של החיים מתנתק חלקית מהמערכות ש'משרתות' אותו, קרי חכמת הרגש, השכל החושב, והגוף הפועל והנע. הוא מצמצם את יכולת הגישה אליו, קוטע את קשרי ההיזון החוזר המתפקדים ברציפות ברגעי שיגרה. בזמן של אימה נחשף היסוד החי לאיום בפועל או לתחושה של איום על עצם קיומו. הסכנה או תחושת הסכנה גורמת תהליך פנימי של נתק וקצר שלא מאפשר לעולם החיצוני להגיע ולחבל ביסוד החי. הנתק נועד כדי להגן על היסוד החי מפני חיסול או פגיעה משמעותית. בזכות מנגנון זה היסוד החי לא יכול להיפגע, אולם הוא יכול לסגת יותר ויותר ולייצר יותר ויותר מערכות מיסוך והגנה. תגובה קיצונית לאימה או חשיפה ממושכת אליה יכולים להערים על היסוד החי רבדים של מיסוך רבים כל כך, שהוא הופך לבלתי נגיש כלל. הקשר איתו נמנע והאדם מתקשה מאוד למצוא סיבה להמשיך ולהתקיים מבחינה נפשית ו/או רוחנית ולעתים אף מבחינה פיזית.

השתבללות והתנתקות היסוד החי הן תגובות השרדותיות טבעיות. גם תהליך התאוששות הכולל הפתחות והתחברות הוא טבעי אך הקצבים שלהן הם שונים בעוד שהראשון הוא מהיר וחד, השני הוא מושהה, איטי וממושך. השתהות יתר או האטה מוגזמת בתהליך התאוששות יכולה להפוך בעצמה לבעיה ואפילו לסכנה קיומית. אנלוגיה מוצלחת להמחשת התנהלות היסוד החי היא התנהגותו של הארנבון. הארנבון מנהל את חייו במחילה ומחוצה לה. מחוץ למחילה הוא מוצא את מזונו ולכן הוא חייב לצאת תדירות. בחוץ נמצא המזון אך נמצאים גם גורמים המסכנים את קיומו. כשהוא נחשף לאיום הוא נמלט למחילתו במהירות הבזק, מהירותו וזריזותו הם יתרונות שעוזרים לו לשמור על קיומו. אם הוא חזר למחילה לאחר שנמלט מאויב הוא לא ימהר לצאת. הוא ישתהה מעט וגם אחר כך יצא מהמאורה בזהירות, בחשדנות ובאיטיות, בשום אופן לא בקצב שבו נכנס אליה. אם מחמת הפחד הוא ישתהה זמן ממושך במחילה הרעב

יתחיל להציק לו. אם בכל זאת ימשיך להשתהות במקומו המוגן מקום זה יהפוך להיות מוגן לכאורה כי הרעב יהפוך להיות איום, איום השרדותי של ממש. האדם, כארנבון, חווה איומים רבים על קיומו ברמות שונות של סיכון. היסוד החי שלו נסוג באופנים שונים ובתחומים שונים של חייו. ברוב הפעמים הוא נסוג ומתאושש ספונטנית באופן מלא ובטבעיות. התאוששות דומה במהותה להתאוששות של רקמת העצם אחרי טראומה: מכה חזקה, נקע, סדק או שבר. העצם מתאחה מעצמה בקצב התואם בהתאמה לעוצמת הטראומה שחוותה, מכה יותר חזקה – התאוששות יותר ממושכת. הטיפול המקובל לחבלה מעין זו הוא קיבוע בצורה של סד או גבס. הטיפול אינו מרפא את העצם אלא מייצר לה סביבה יותר נוחה ובעיקר פחות כואבת לתהליך ההתאוששות הספונטנית, ועל זאת נאמר הזמן הוא הרופא הטוב מכולם. לעיתים די בסביבה מתאימה כדי לאפשר התאוששות מלאה של היסוד החי. אך לא תמיד נמצא האדם בסביבה מתאימה לצרכי התאוששות או שהוא לא זוכה לדי זמן לשם השלמת התהליך, אזי תהליך ההתאוששות לא מתרחש בשלמותו¹. אי-השלמת התהליך משמעו הישארות אזור אחד לפחות מנותק, קשר אחד לפחות אשר לא שב להיות בהיזון חוזר מלא. המהלך האיטרטיבי של נסיגה והתאוששות קורה תדירות

1 גורם נוסף שיכול לעכב או לשבש התאוששות ספונטנית או למנוע התהוות סביבה המאפשרת להתאוששות הוא הכמסת החוויה הטראומטית, הפיכתה לסוד. חווית האימה המלווה בכשל מערכתי לא פעם מלווה ברגשות אשמה ובושה. רגשות אלו נולדים בעטיו של הכשל המערכתי שנתפס ככשלונו של האדם, כשלונו להגן על עצמו: להתמודד, להגיב, להתנגד ועוד. הרגשות האלו גורמים לאדם לעשות כל מאמץ להסתיר את מה שנתפס על ידו כ'קלנו'. לעיתים הוא אף מסתיר את האירוע מעצמו ושולח אותו במודע ובלא מודע לתהום השכחה. האנרגיה האדירה שמושקעת בהחבאת 'אות הקלן' מופעלת למעשה כנגד מנגנון התאוששות של היסוד החי, מגבילה את התרחבותו ומפריעה באופן שיטתי לתנועת ההיזון החוזר. סביבת התאוששות מתאימה, זמן הולם ופומביות הטראומה יכולים להוות תנאים מספקים להתאוששות ספונטנית. לצערנו רבים המקרים שהטראומה מתרחשת בסביבה חברתית מונעת פומביות ואף מעודדת את רגשות הבושה והאשמה שנוצרים בשל הכשל המערכתי. תופעה זו מוכרת ע"י ניצולים של טראומות מיניות לסוגיהן וטראומות צבאיות אך יכולה להיות גם רווחת בסיטואציות אחרות. אחד מאמצעי המניעה מפני תופעה זו היא קיום מערך חיים עם מינימום של סודות. אדם ללא סודות הוא פגיע הרבה פחות.

בחיים כתוצאה מאירועים קטנים וגדולים, הוא מתרחש ברקע, ללא תשומת לב. אי-השלמתו של התהליך, כשלון חלקי, גם הוא מתרחש ברקע, הוא נסתר מהעין, ואף בו לא תמיד מבחינים, ואם כן מבחינים בו אז לא מיד. האדם לומד לחיות ולהתארגן ללא האזורים המנותקים. הוא מצטמצם או מוצא דרכים עוקפות, הוא מחזק תחומים מסויימים על חשבון תחומים חסרים. מופלא לעמוד על הגמישות האנושית ויכולת ההסתגלות, תכונות המאפשרות את ההתפתחות, את הגיוון ואת העושר האנושי. אותן תכונות עצמן מאפשרות בו זמנית הרבדה של אזורים מנותקים והסתגרות של היסוד החי. הסתגרות המקטינה את רמת החיות, מצמצמת את יכולת הבחירה והחרות, ומעמיקה את הסבל. לשאלות היכן עובר הגבול בין שני המצבים וכיצד הופכים היכולת והכשרון למחסום ולקבעון התשובה היא פשוטה. השינוי תלוי במסות הקריטיות של הפרט. *מסה קריטית* תלויה בכמות קריטית, בריכוז קריטי ובאיכות קריטית.

כמות קריטית היא כמות האזורים המנותקים, כלומר מספר תחומי החיים בהם מתרחש הניתוק ומספר תחומי החיים בהם הוא מורגש. ככל שמספר תחומי החיים בהם מצטמצמת הפעילות של היסוד החי או נעדרת כליל גדול יותר המעבר מיתרון לקבעון בולט יותר, ובעיקר מעיק יותר וכואב יותר. לדוגמא, היסוד החי שולח שלוחה אל מחוץ לגבולותיו, כלומר האדם מגלה עניין בעולם מחוצה לו. פגיעה בפעילות זו של האדם בתחום מסוים אינה עניין גדול הדורש תשומת לב. למשל כשאדם מפסיק להתעניין בשכניו לבנין המשותף, לאזור מגוריו או לעבודה, זה עניין של מה בכך, הוא פשוט ממקד את משאביו האישיים לעניינים חשובים יותר. בשעה שחוסר העניין שלו מתרחב לתחומים נוספים כבר עשוי להתעורר מחסום עבורו ועבור סביבתו. חוסר העניין בעמיתיו לעבודה עשוי להתרחב לחוסר עניין בעבודה, חוסר העניין בשכנים יכול להתרחב לחוסר עניין בבני משפחתו. חוסר העניין הסביבתי עלול להתרחב לחוסר עניין אישי בהופעה, ברגשות, ובצרכים פיזיים כגון מזון, שתיה שינה ועוד. כל אחד יכול לשאול את עצמו באיזה שלב מבחינתו המיקוד הופך לחיסרון. כל אחד יכול לשאול את עצמו באיזה שלב חוסר העניין יכול להפוך

לבעיה סביבתית כשהוא קורה לבן זוגו או לאחד מילדיו או לאחד מהוריו. יתכנו תשובות שונות מאוד. כמו כן, לא פעם, מצב שהוא יתרון עבור הפרט עשוי להוות חיסרון מבחינת הסביבה וההפך. חשיבה אקולוגית כזו המאומצת ע"י שיטת אלטשולר תקנה משקל זהה לפרט ולסביבתו, לפרט בתוך סביבתו.

ריכוז קריטי הוא התחום בחיים בו מתרכזים מספר רב של נתקים של היסוד החי. ריכוזיות גבוהה בתחום מסוים יכולה להקנות לאדם תחושה שאזור זה קיים אך בלתי נגיש, בלתי מובן או מת לגביו.

ריכוז קריטי יכול להיות בתחום חיי המשפחה, בתחום הלימודים, בתחום חיי החברה, ולא להראות כל סימנים בשטחים אחרים של חיי האדם. לדוגמא, ילד אשר אינו מפגין קשיים מיוחדים בבית, במפגשים חברתיים בחיק המשפחה, או בזמן לימודים בבית, אך מתקשה להשתלב בחברת הילדים בבית הספר או מתקשה לממש את היכולת הלימודית שלו. במקרה זה הריכוז הקריטי יהיה בתחום חיי בית הספר. קושי תפקודי ממוקד ומועצם יכול להצביע על ריכוז קריטי.

איכות קריטית מתבטאת בשני אופנים: אופן אחד היא איכותה של חווית האימה והתהודה שהיא זרעה ברבדיו השונים של האדם. חווית אימה עוצמתית יכולה לגרום ליסוד החי לבצע נסיגה רבת היקף הגוררת בעקבותיה כמות קריטית של נתקים המתרכזים במספר אזורים קרדינליים ויוצרים ריכוזיות קריטית. חוויה עוצמתית חד-פעמית כגון אונס, התקף לב או מוות של אדם קרוב יכולה להיות בעלת איכות קריטית, בעלת תהודה מקיר לקיר בחייו של האדם ולגרום להתנתקות רבת ממדים של היסוד החי. בשפה העממית תוגדר תופעה זו כירידה מהפסים או כהתמוטטות עצבים. אופן שני הוא נתק חד ומוחלט באזור מסוים המותר תחושה של מוות או ריק, נתק המייצר כוח שואב של תשומת לב ואנרגיה, נתק המייצר אחריו מעין כאב פנטום פנימי – אקולוגיה של העדר (ראה פרק הגבול האחרון?) חווית אובדן של מקום עבודה, אהבה או מוות של אדם יקר יכולה להותיר אחריה חלל שממקד אליו את כל תשומת

הלב. לדוגמא, אדם שפוטר מעבודתו יכול לחוש תחושה עמוקה של כישלון, של חוסר יכולת, תחושה שתלווה אותו במשך כל היום ובכל מעשיו. תשומת הלב שלו תורחק למשל מהעובדות שהוא בריא, שיש לו בן זוג וילדים, יש לו אוכל לאכול ומקום להניח את ראשו. כל מאווייו ימוקדו בהעדר וזה יגרום לו סבל רב וגם יעקב אותו בנסיון לשפר את מצבו.

אנשים שונים מגדירים את המסה הקריטית שלהם בצורה שונה, וזו ניתנת להגדרה אך ורק ע"י האדם עצמו ולא ע"י הזולת ולא משנה כמה נסיון יש לו ומהי רמתו המקצועית. אם כי ישנם מצבים שבו הנתק כל-כך עמוק שהאדם עצמו לא מסוגל להרגיש ולזהות או להודות בצמצום חייו ובסבלו, או להבחין בסבלם של האחרים. ניגוד אפשרי זה יכול להציב דילמה לא פשוטה, דילמה של התערבות ועזרה בכפיה, עמה יש להתמודד ולבחון כל מקרה לגופו מתוך התחשבות עמוקה בערך כבוד האדם וחרותו.

תהליכי ההתאוששות של היסוד החי מתרחשים באופן טבעי ואם הם היו תמיד מצליחים ושלמים אולי כלל לא היינו מבחינים בקיומם. כשלונם הנקודתי והמצטבר חושף אותם בפני המתבונן על דרך השלילה וההעדר. אי התאוששות יכולה להתגלות במספר רב מאוד ומגוון מאוד של תחושות, תופעות, התנהגויות ותגובות (סימפטומים) שבמהלך הזמן נתפסות כמשבשות חיים ושברדרך ההתאוששות הטבעית היו אמורות כבר לחלוף¹. הנתק מהיסוד החי משבש תפקודים שונים כיוון שאלו בכדי להתקיים ולתפקד כראוי זקוקים להיזון חוזר ממנו. הנתק המונע זאת גורם למערכת, ממנה הוא מתנתק באופן מלא או חלקי, לעבוד כעצמאית ובלתי תלויה. נשבר האיזון האקולוגי והאדם הופך לאוסף של תת-מערכות קטנות ובלתי תלויות במקרה הקיצוני. במקרה פחות קיצוני, בצד המערכת המרכזית המתפקדת כאקולוגיה חסרה, הסובלת ממספר אזורי פנטום, מתקימות מערכות לוויין קטנות ועצמאיות, בד"כ עצמאיות יותר מדי.

1 אי התאוששות הזו מכונה תגובה פוסט טראומטית (Post Traumatic Stress Disorder - PTSD).

ושלל התחושות, התופעות, התנהגויות והתגובות מכונים סימפטומים פוסט טראומטיים.

הנתק גורם לתופעות מטרידות שונות, קשות והרסניות. דוגמאות לחלק קטן הן: כאבים פיזיים בלתי מוסברים, חלומות חוזרים ונשנים בצורה כפייתית, חלומות זועה או מה שנקרא סיטי לילה, התקפי חרדה, התקפי זעם, דכאון, חוסר עניין, רגשות אשמה מיסרים, חוסר יכולת לקבל החלטות ברמה אישית וחברתית, חוסר יכולת להיות בקשר עם המציאות או עם הממשות, להבחין בה ולקבל ממנה אישור מתמיד ומחדש לקיום היסוד החי בתוך האדם פנימה. הנתק יכול לגרום לחוויה של העדר משמעות קיומית וחוסר טעם בחיים, העדר שמחת חיים. התופעות הללו יכולות להופיע זמן קצר אחר הטראומה או להתפתח בהדרגה תקופה קצרה או ארוכה לאחריה, כאילו ללא סיבה נראית לעין, כתלות במאפייניה של המסה הקריטית של הנסיגה.

מגוון התגובות הוא בעל טווח רחב ומגוון גם בגלל היחודיות של כל פרט וגם בשל העדר של מנגנון מווסת מתבנת ומאזן, הלוא הוא היסוד החי. אני מציע לחלק את התגובות לנסיגת היסוד החי לשלוש קבוצות: אחת המקובצת סביב סוגיית הגבול, השניה מקובצת סביב סוגיית הממשות והשלישית מקבצת תגובות המשלבות את שתי הסוגיות.

טבלה 1: חלוקה לקבוצות של התחושות, התופעות, ההתנהגויות והתגובות לנסיגה מתמשכת של היסוד החי.

תגובות משלבות	תגובות ממשות	תגובות גבול
תחושות של יציאה משליטה.	בעית התמצאות – אובדן כיוון.	תחושת חוסר אונים ו/או ללא כוח.
האדם מרגיש חסום לגבי סיום מה שהתחיל.	סיטי לילה או התעורריות מלוות אימה.	העדר מיקוד.
עצבנות בקלות.	זהירות יתר.	פערים בזיכרון.
תחושה של חולשה בגוף.	פחד שעוקבים אחר האדם או צופים בו.	תאונות הקשורות במעידות, השתטחויות ונפילות.

תגובות משלכות	תגובות ממשות	תגובות גבול
חלומות חוזרים הקשורים לאירוע או האירועים הטראומטיים.	תחושה של מובסות, חוסר יכולת לעשות משהו, אי התאמה.	תחושות של קיפאון או שיתוק.
דימויים פולשניים הקשורים לאירוע או האירועים הטראומטיים.	צורך בלתי נשלט לברוח.	תשישות כרונית.
פלאשבק.	תחושה של חוסר משקל הגוף.	שינוי מצבי רוח קיצוניים.
הפרעות שינה.	תחושה של כבדות פיזית, כמו משקל של מת.	הצפה רגשית.
זעם.	בעיה בתפיסת הזמן.	תחושת בלבול או קיטוע.
הצפה של אנרגיה היפר-אקטיבית.	בעיה בתפיסת החלל.	תחום רגשי מוגבל.
התקפי חרדה.	תשוקה עזה לריחוף או ציפה חופשית.	בחילה או הקאה.
אשמה.	חשמל או תחושת טעינת יתר בגוף.	בידוד.
שיפוט עצמי \ האשמה עצמית.	כאב כרוני.	חוסר אמון.
בחינה אובססיבית של אירועים.	פחד מוכלל (כל ה... מפחדים).	חוסר עניין בחיים.
הפרעות אכילה.	דאגה מוגברת מאוד.	הפרעה ביחסי מין.
תבניות של מתח חוזר בגוף.	רעיון שמישהו שולט במחשבות של האדם.	פחד פתאומי ללא סיבה נראית לעין.
חוסר יכולת להתגבר.	תחושה שדבר רע הולך לקרות.	אובדן העניין המיני.
אפשרויות בחירה מצומצמות או בכלל לא.	תגובה מוגזמת לדברים או עניינים.	פחד להיות לבד.

תגובות משלובות	תגובות ממשות	תגובות גבול
חיזרות, אמונה שאף אחד לא יכול להבין את האדם.	הכל נראה יותר מדי בעייתי.	פחד להיות עם אחרים.
חם מזג, פתיל קצר, אופי מתפרץ.	תחושה שדבר רע הולך לקרות.	בכי בקלות.
רצון לפגוע בעצמך או באחרים.	חוסר מנוחה.	חוסר יכולת לבכות.
פחד לעזוב את הבית או את הסביבה המוכרת.	דפיקות לב.	חוסר ביטחון.
אובדן יצירתיות.	קושי להרגיש קרוב לאחרים או להיות קשור בהם.	חוסר תחושת עתיד.
דיכאון.	חוסר תחושה, כהות תחושות.	קושי עם המשפט 'הכל בסדר'.
חוסר אנרגיה חיים.	תחושת חוסר טעם.	מתחיל הרבה פרוייקטים ולא מסיים אותם.
		רגישות יתר לקולות או לאור.
		תחושה של עלבון בקלות.

טבלה זו היא די מפורטת, אך יתכנו תגובות נוספות שסביר להניח שניתן לקטלגן בהתאם. אם כי לגבי חלק מהתגובות השייך לקבוצה זו או אחרת אינו מובן מאליו ודורש ניתוח מעמיק של התגובה עצמה והבנה עמוקה של מאפייני הקבוצה, אך כאן לא המקום לפרט זאת. ההקבצה עצמה מקנה כללים פשוטים להתנהלות במבוך התגובות המידיות והמאוחרות לטראומה, להתנתקות היסוד החי. בקריאת הטבלה הנ"ל הכוללת התבוננות עצמית, כל אדם ימצא את עצמו באופן חלקי, אך אל לו בשל כך להקיש באופן אוטומטי שהיסוד החי שלו נמצא בנסיגה מתמשכת חלקית או מלאה. המסה הקריטית התלויה בכמות קריטית,

בריכוז קריטי ובאיכות קריטית היא הקובעת אם היסוד החי נזקק לעזרה כדי לחזור להתאושש ולהשתלב במערכת בתפקידו המלא.

אם קיימת תחושה של נסיגת היסוד החי או חשד להעדר התאוששות ספונטנית-טבעית יכולות לצוף מספר שאלות שמן הראוי לתת להן תשובה:

- ☞ מתי ניתן להבחין בנסיגתו של היסוד החי?
- ☞ מה השלב שבו יש לעזור למנגנון הטבעי?
- ☞ האם ניתן לסייע ליסוד החי להשלים את מהלכו הטבעי?
- ☞ ואיזה סיוע ניתן לתת?

מתי ניתן להבחין בנסיגתו של היסוד החי?

נסיגתו של היסוד החי ביחיד היא בד"כ הדרגתית ומצטברת. היא ניתנת להבחנה בשלבים שונים כתלות בכמה גורמים: סוג הנסיגות, המסה הקריטית, שלהן ומידת הנגישות אליהן כלומר, תשומת הלב של הפרט אל עצמו ואל המתרחש בעולמו (רמת המודעות העצמית) ומידת רגישות הקהילה המצומצמת לשינויים בקרב חבריה. נסיגתו של היסוד החי והנתקים הנוצרים כתוצאה מכך דומים לפתיחת קליפתה של ביצה בכפית. לא פעם נדרשים מכות מספר בקליפה טרם יתגלו סדקים לעין חיצונית. היותם של הסדקים בלתי נראים לא מעיד על העדרם. קליפה רגישה מספיק או מנוסה (בשפה מטפורית) תבחין בשינוי מורפולוגי של המבנה הפנימי שלה והיוצרותם של סדקים פנימיים הפוגעים במעטפת האמורה להגן על פנימיותה. המכה הבאה, אף על פי שתהיה בעלת עוצמה זהה פחות או יותר לקודמותיה, תבקע בקליפה, האמנם? לפתע תתגלה לעין רשת סדקים בנקודה אחת או על פני כל המעטפת, סדקים אשר בכל זאת עדיין לא יאפשרו חדירה, לא יאפשרו התפרקות של חלקים מקליפת הביצה. המכה האחרונה היא שתרמה את חלקה ליצירת המסה הקריטית שדובר עליה לעיל. השפעות המכות הבאות תהיינה הרבה יותר נראות לעין. כל מכה תחשוף סדקים יותר רחבים ובשטח יותר נרחב של פני הביצה עד לנקודה שבה הקליפה תתפרק לחלקים בחלקה או בשלמותה.

לעיתים ניתן לבקע את קליפת הביצה במכה אחת חזקה מאוד. מכה זו אינה סודקת את שטח הפנים של הביצה אלא באחת הורסת את יכולת הקליפה להגן על תוכנה והחלקים השלמים מאבדים מערכם הקיומי. בסיטואציה זו ניתן היה להבחין מיד בסדק בגלל גודלו ומשמעותו.

נסירתו של היסוד החי האנושי בד"כ משלבת את שני המצבים. מכות קטנות וממושכות שבמהלכן ניתכות גם מכות קצרות ובעלות עוצמה, שאותן נוטים לכנות ארועים טראומטיים. האם אלו האחרונות סודקות את הקליפה ופוגעות ביכולת ההישרדות של האדם או דווקא המכות הקטנות הן שמכשירות את הקרקע ומחלישות אותו לקראת המכות העוצמתיות. בד"כ אחרי מכות חזקות צופים להופעת סדקים, לכן גם רואים אותם – גם את אלו שהיו שם כבר קודם וגם את החדשים. יש לזכור שאם איננו רואים אין זאת אומרת שהדבר אינו קיים. התבוננות והבחנה הם כישורים מורכבים אך גם נרכשים ומתפתחים. קשה לקבוע במקרה זה מה גורם למה. לסיכום ניתן לומר שהיכולת להבחין בסדקים קשורה במימונות של ההתבוננות וזו יכולה להשתפר כמעט עד אין סוף. דינו של הסדק כדין הנסיגה של היסוד החי בהבדל קטן שהיסוד החי יכול לשקם את עצמו עם הזמן והסדקים בקליפת הביצה לא. לכן גם אם מבחינים בנסיגתו של היסוד החי יש להעזר בסבלנות כדי לראות האם הוא מצליח להניע את תהליך השיקום העצמי ולהשלימו. הסיפור הקצר הבא ימחיש באופן ציורי את חשיבות הסבלנות והאמון ביכולת של הטבע להשלים את תהליכיו.

מדוע מת הפרפר¹ ?

זהו סיפור אודות ילד קטן בהודו שהלך לבקר את הגורו (איש זקן וחכם). הגורו ישב והתבונן במשהו שהחזיק בידו. הילד ניגש והסתכל גם הוא, אלא שלא בדיוק הבין מהו הדבר שביד הזקן, ושאל את הגורו: 'מה זה?' 'זה גולם', ענה הגורו, 'בתוך הגולם נמצא פרפר. בקרוב הגולם יתבקע והפרפר יצא.'

הילד שאל אם יוכל לקבל את הגולם. 'כן', אמר הגורו, 'אבל עליך להבטיח לי שכאשר הגולם יתבקע והפרפר יתחיל לצאת ויכה בכנפיו כדי להשתחרר מהקליפה, אתה לא תעזור לו. חלילה לך לסייע לפרפר על ידי כך שתשבור את קליפת הגולם. עליך להניח לפרפר לעשות זאת בעצמו.'

הילד הבטיח, לקח את הגולם והלך אל ביתו. בבית ישב והמשיך להתבונן בגולם. לאחר משך זמן ארוך ראה שמתחילה תנועה, הגולם נע וכאילו רעד, והנה נבקע בקצהו. בפנים היה פרפר עדין ויפה שניסה להיחלץ מתוך קליפת הגולם תוך שהוא מכה בכנפיו כנגד הקליפה. התנועות שלו היו חלשות ולא נראה שמכות הכנפיים הללו יוכלו לעשות את המלאכה הזו.

הילד הקטן רצה נואשות לעזור לפרפר הסובל. לבסוף, כשלא יכול היה לשאת עוד את המתח, הפר את הוראות הגורו. הילד הסיט את שני חצאי קליפת הגולם לצדדים ועזר לפרפר להיחלץ. כאשר יצא הפרפר, החל לעוף באוויר, אך לפתע נפל למטה אל האדמה ונשאר שוכב ללא תנועה. הילד הרים אותו בזהירות וראה שהפרפר מת. שטוף דמעות הלך הילד לביתו של הגורו והראה לו את הפרפר המת שבידו. 'אתה רואה, ילד', אמר הגורו, 'מיהרת לשבור את קליפת הגולם, האינן זאת?' 'כן' הודה הילד, 'זאת עשיתי.'

והגורו אמר: 'אינך אשם. לא יכולת לדעת מה שעוללת. כאשר הפרפר מתחיל לצאת מהגולם, הדרך היחידה שבה הוא יכול לחזק את כנפיו היא בכך, שמכה בהם לעבר הקליפה. הוא מכה לעבר הקליפה ומכה שוב ושוב, ואז מצמיח ומחזק את שרירי הכנפיים שלו. כאשר אתה עוזרת לו בכך שעשית זאת במקומו מנעת ממנו לגדול ולפתח את שרירי הכנפיים. זו הסיבה שהפרפר נפל לאדמה ומת.'

(מאת הנרי מילר)

מה השלב שבו יש לעזור למנגנון הטבעי?

השלב שבו ניתן לבדוק אם ניתן לעזור ליסוד החי הוא השלב שבו משוכנעים שלא מתרחש תהליך שיקום עצמי או שהוא איטי מאוד. בד"כ בשלב זה מרגיש האדם שהוא תקוע או שמצבו מחמיר והנסיגה מתרחבת לתחומים נוספים של חייו או מחמירה בעוצמתה ובאיכותה. לעיתים אדם עצמו אינו חש בסטיות של מצבו או בהידרדרותו ורק אנשים מבחוץ יכולים להבחין בכך, אם בשל היותו צעיר מדי ואם בשל היותם של הנתקים עמוקים מדי. במצבים אלו יש לבחון את האפשרות לעזור ליסוד החי לחזור למלא את תפקידו. לא פעם ההחלטה אינה פשוטה אך ברוב המקרים ההבחנה היא מאוחרת (ראה מטפורת קליפת הביצה) ולכן כשכבר מבחינים בנסיגתו של היסוד החי עבר זמן לא קצר מאז שהתרחשה הנסיגה. כל האנשים שכבר פנו לעזרתי הגיעו לאחר שנים ממושכות שבהן נסיגת היסוד החי הפכה להרגל וחוסר יכולתו להתאושש באופן עצמאי היתה ברורה מעל כל ספק.

האם ניתן לסייע ליסוד החי להשלים את מהלכו הטבעי?

ברור מהתשובות הקודמות שבשיטת אלטשולר מניחים שניתן לסייע ליסוד החי להשלים את מהלכו הטבעי, וברור לא פחות שמניחים שלא ניתן לעשות את העבודה במקומו. אך השאלה האמיתית היא כיצד? כפי שכבר תיארתי בפרק על היסוד החי רוב האנשים לא מודעים לקיומו ועל אחת כמה וכמה אלו שבקרוב הוא נסוג והתנתק. לעיתים די בשינוי סביבה ומעבר לסביבה מאפשרת כדי לעזור בהשלמת התהליך. הדבר דומה לפרישתה של חיה פצועה למקום מחבוא כדי לרפא את עצמה, ללקק את פצעיה. לעיתים החלפת מקום עבודה, מגורים או מדינה יש בהם כוח מאושש כמאמר הפתגם משנה מקום משנה מזל. סביבה טראומטית או עתירת רעשים יכולה להוות סביבה מעכבת התאוששות או אפילו גורם מעודד נסיגות נשנות של היסוד החי. לא פעם שינוי הסביבה אינו מספיק, אבל לא פעם הוא הכרחי. אם אין די בשינוי הסביבה

או השינוי הוא בלתי אפשרי אזי היסוד החי נדרש לעזרה חיצונית כדי לשוב לאיתנו. תהליך הסיוע הוא אינו תהליך טיפולי בו המורה מטפל באדם וביסוד החי שלו אלא הוא תהליך לימודי בו התלמיד לומד איך לסייע ליסוד החי שלו עצמו לקשור את הקשרים שנותקו ולחזור לתנועת ההתרחבות הטבעית לו.

התהליך הלימודי מורכב מכמה שלבים:

היכרות עם היסוד החי

בשלב זה לומד האדם על אופיו ודרך פעולתו של היסוד החי. הוא לומד לגלות את סימניו וגילוייו במצבו הנוכחי, על אף הנתקים והמיסוכים. סימנים זעירים ככל שיהיו הם בעלי כוח עדות עוצמתי כגודל העוצמה הטמונה ביסוד החי עצמו, עדות שהאדם לא יכול להתכחש אליה. הוא נפגש עם חלקי הקליפה השלמים וחווה את גבולותיהם וממשותם. התלמיד זוכה להטיל ספק בחוויותיו ולבחון אותן שוב ושוב וע"י כך להעמיק את ההיכרות עם היסוד החי. בד"כ אין די בהכרות של היסוד החי, יש צורך לבנות אמון בקיומו ובהתמדתו. תהליך בניית אמון ביסוד החי הוא קריטי, במיוחד על רקע אובדן אמון בסיסי שהתרחש ברגע או ברגעי האימה, אובדן כפי שתואר לעיל. בשלב הראשוני של מחזור הלימוד תמיד מתחילים בפעולה פשוטה ובלתי מעוררת רגשית. מנסים לצאת לתנועה עדינה, פשוטה ובלתי מאיימת ולשים לב למתרחש בגוף, להקנות פחות משקל למחשבות. כלי נהדר להתחיל הוא הליכת עיפרון פשוטה או תרגיל האיטיות. התנגדות שמתעוררת להאטה והשקטה של המערכת זוכה לתשובה של האטה נוספת. אם ההתנגדות מתפתחת להיות עוצמתית ובלתי נסבלת לא מפעילים נחישות כדי להתמיד אלא בוחרים ברכות. בדרך זו מתחילים להפגש עם הקול הפנימי להכרות ראשונית או מעמיקה יותר. יש לזכור ששני התרגילים שהוזכרו, על אף שבהתחלה הם נתפסים כטכניקות להרפיה ע"י התלמיד, הם למעשה סביבה לימודית בה לומדים להכיר את היסוד החי ואחר כך גם ליצור עמו דיאלוג. רוב התלמידים מגיבים לשלב זה בתחושה של התרחבות ונינוחות ונהנים מעשייה זו. חשוב לזכור, ההיכרות עם היסוד החי בעיקר מבוססת על

עשייה ופחות מלל, על יותר חוויה ופחות הבנה. זו האחרונה מגיעה מאוחר יותר. לכן שלב זה עתיר תרגילים ומשתדלים לקיימם בסביבה מאפשרת, ואם ניתן אף בחוץ באוויר הפתוח, בטבע במובנו הצר.

למידת אופני התקשורת של היסוד החי ודרכי הדיאלוג עמו

בשלב זה לומד האדם כיצד להתקשר עם היסוד החי, ולא רק לגלות סימנים לקיומו. בהדרגה הוא מרחיב את אופני ההתקשרות ומכיל אותם למערכות שבהן חל נתק. כיוון שתפקוד היסוד החי מושגת על היזון חוזר הרי הקשר היזום של האדם המודע יזכה לתשובה והתחדשות של קשר שנותק. התלמיד זוכה לעידוד קשירת קשרים שהתנתקו מהקל אל הכבד. הוא מתבקש לקשור את הקל ביותר לקשירה ובכך הוא גם מתרגל את יכולת הדיאלוג, את החבור ללא איום וקושי. בשלב זה הפעולה היזומה אינה נחוות כטבעית אך החזרה עליה ותרגולה משיבים אותה לטבעיותה. תוך כדי עבודה על השלב הראשון צפים קשיים ואף התנגדויות רציונליות, רגשיות וגופניות. התרחשותו של השלב הראשון בסביבה מאפשרת מתוך בחירה ורכות מעלה תגובות של קושי בעלות עוצמה נמוכה, תגובות מתוננות. התגובות בד"כ מצביעות על נושאים רלוונטיים לדיאלוג עם היסוד החי שבו, כנראה, הוא צריך מעין תיווך. זיהוי ההתנגדויות בשלב מוקדם מאפשר לתלמיד לזהות קיומו של צומת (עקרון הצומת). עם זיהוי הצומת הוא מתבקש להאט עד מאוד ולבחון אם הוא מזהה מספר אפשרויות תגובה. לעיתים הוא אכן מזהה יותר מאפשרות אחת, כלומר הוא מזהה אפשרויות נוספות על האחת שהיא ברירת המחדל שלו. אזי הוא מתבקש לבחור אפשרות שונה מהמקובלת עליו בדרך כלל ולהמשיך איתה. בד"כ הוא עושה זאת די בקלות ועם סיום התרגיל הוא מתריס כנגד המורה 'אבל זו לא התנהגות טבעית'. ותשובת המורה להתרסת התלמיד היא שאכן הוא צודק, ובשל כך יש מקום ללימוד. להפוך אפשרות נוספת לטבעית יש צורך ללמוד, ראשית לזהותה, ושנית ללמוד איך לבחור בה. אם התלמיד יתרגל

מספיק תעמודנה בפניו לא אפשרות אחת, אפשרות ברירת המחדל, אלא שתיים, הישנה והנוספת. לא תמיד עם התעוררות הקושי, על אף האטה, האדם מסוגל לזהות צומת והמורה צריך להאיר את עיניו. הארת העיניים היא למעשה הצעה לדיאלוג, ולא הדו-שיח עצמו. גם פה מוכרת התרסה דומה של התלמיד הטוען כנגד המורה שלא הוא עצמו זיהה את האפשרות, והיא הולבשה עליו מבחורין, ושוב משיב המורה את אותה תשובה, שגם הזיהוי של הצומת הוא עניין נלמד ותרגול פוקח את העיניים. קל ללמוד בסביבה מאפשרת ופשוטה כמו בסביבה של אבנים או צבעים מאשר בחיים עצמם, בהם הקצב מסחרר והלימוד מופרע ומטושטש. קושי קטן לדוגמא: אחת התלמידות, בשנות העשרים לחייה, יצירתית במיוחד, נתבקשה לבצע הליכת עיפרון בעיניים עצומות. היא ישבה על הריצפה והניחה את הדף, על הריצפה גם כן. בכל מהלך ההליכה היא היתה מוטרדת שהיא תחרוג מהדף, והעיפרון ילכלך את הריצפה. מחשבות אלו הסיחו את דעתה. אם בנסיונות קודמים בעיניים פקוחות היא נהנתה מאוד מהליכת העפרון הרי בתרגיל בעיניים עצומות היא נתקלה בקושי אמיתי וטורדני. תגובה אופיינית לקושי במקרה שלה היתה להתגבר, להמשיך תוך נחישות וחריקת שיניים, וכך גם עשתה במשימה פשוטה של הליכת העיפרון. היא המשיכה עד תום הזמן, מתגברת על הסחת הדעת מתוך תחושת נחישות ואחריות. ששאלתי אותה אלו אפשרויות נוספות עמדו בפניה כדי לפתור את המחשבות הטורדניות, היא התקשתה לענות בתחילה. היא לא זיהתה צומת. הצעתי לה, למשל, לפרוש עיתונים מתחת לנייר של הליכת העיפרון. הצגת האפשרות הזאת פקחה את עיניה, והיא הציעה עוד מספר אפשרויות ובין השאר גם להפסיק טרם סיום פרק הזמן המוקצב. בפעם הבאה היא ישמה אחת מהן וחזרה להנות מהליכת העיפרון עצמה. הנחישות היא כלי מצוין אך שימוש יתר בו הופך להיות חרב פיפיות. הנחישות יכולה להפוך לעקשנות ולעוור את העיניים.

אם השלב הראשון היה הקשבתי בלבד הרי שבשלב השני מתהווה דיאלוג.

ככל שהוא מתורגל יותר הוא מתרחב יותר.

הכרות עם אסטרטגיות הנסיגה של היסוד החי בעבר

בשלב זה האדם מכיר הכרות ראשונית את היסוד החי שלו וכבר התנסה בתקשורת עמו מתוך נעימות וריווח. החוויות שהוא התנסה בהן בשני השלבים הראשונים הן נעימות ומזינות, האדם חוזר לפגוש חלק מהפנים החיוביים של עצמו. הבשלת השלבים הללו מאפשרת מפגש עם נקודות הקושי הגורמות ליסוד החי לסגת: חוויות לא נעימות ומאיימות. גם כאן המפגש הוא מן הקל אל הקשה. בשלב זה לומד התלמיד לזהות את גורמי האיום ואת אפשרויות התגובה שעומדות בפני היסוד החי בנוסף לאפשרות הנסיגה שהפכה להיות אפשרות ברירת המחדל. האדם ויסודו החי יכולים לבחון בחירה באפשרות אחרת ונוספת חוץ מהנסיגה (הנסיגה יכולה להתבטא גם בהתכנסות וגם בתוקפנות). היכולת לזהות צומת ולבחור מתוך אפשרויות, לנצח את האיום ברכות, מתאפשרים בזכות התרגול של השלבים הראשונים. ההדרגתיות של הלימוד מהקל אל הקשה מלמדת את האדם לאחות סדקים מסוגים שונים מתוך הקפדה לבחור תמיד בסדקים העדינים יותר. עם התקדמות הלימוד התפיסה מה הוא סדק דק משתנה, אך הבחירה בסדק הדק מתמידה. שיטת אלטשולר מקפידה לשמר את חווית ההצלחה של התלמיד, חווית הכישלון שמורה לחווית האימה ממנה מעונינים להתאושש. ההקלה, ההתרווחות, ולעיתים אף הגאווה, שחוה התלמיד בשלב זה, הן הדרך של היסוד החי להודות לאדם על העזרה, על תמיכתו בהשלמת חלק מתהליך ההתאוששות העצמית. תחושות אלו כאילו אומרות בשם היסוד החי: 'הי, למדתי משהו, ואני אשתדל ליישמו בתחומים אחרים – הפעם ללא עזרתך'. מעגל ההשפעה של הנחיית היסוד החי מתרחבת ומשפיעה באופן ספונטני על תחומים הכולכים ומתרחבים. הפעולה דומה להשלכת אבן לבריכת מים. האבן מתיזה מים החוצה ויוצרת גלים ואדוות. נתזי המים דומים להתמודדות והקושי בזמן הלימוד, והגלים הם השראת הלימוד והשפעתו. תנועת האדוות שנוצרת במים בעקבות כניסתה של האבן יכולה להגיע לפינות נסתרות של הבריכה ולחולל בהן תנועה שלא היתה בהן קודם. מימנות השלכת האבן נרכשת ומשתפרת ועמה היכולת ליצר אדוות עם מעט

נתזים, לשמור על תנועה עדינה ומתמדת בבריכה. דוגמא לשלב זה היא בחירה במכוון של נקודה בעיתית מתוך החיים בעבר או בהווה ונסיון להפגש עמה. מטרת המפגש בראש ובראשונה לזהות את המאפיינים של נסיגת היסוד החי על מאפייניה הגופניים והרגשיים. הנקודה שנבחרת אמורה להיות בעלת עוררות בינונית והיא נבחרת תמיד ע"י התלמיד. המורה מטיל וטו על בחירת התלמידים הוא רוצה לקפוץ ישר לעין הסערה מתוך תקוה שבבת אחת, עם האומץ הנדרש, הוא יפתור את מה שהוא נושא עמו כבר שנים. התמודדות ישירה עוצמתית ומחוללת קתרזיס מנוגדת לגישת העבודה של שיטת אלטשולר ונוגדת במפגיע את העקרון של הנצחון ואת *עקרון האיטיות*. שיטה אלטשולר מאמינה שככל שהבעיה יותר עמוקה, יותר עיקשת ויותר ממושכת כך כוח הוא פחות אפקטיבי. להתמודד עם קושי צריך לא פעם חוזק ונחישות להתמודד עם קושי גדול מאוד ואז אין ברירה אלא להשתמש ברכות, בסבלנות ובדרכים עקלקלות, שעל זה נאמר בתחבולות תעשה לך מלחמה.

תלמידה שלי אשר סבלה מגילוי עריות לפני שנים רבות ופחדה בזמנו לחזור לביתה מבית הספר פן אביה יהיה לבד בבית ויפגע בה, התבקשה לתאר חזרה אחת הביתה. היא נתבקשה לעשות זאת באיטיות ולתאר לפרטים את הדרך, את חדר המדרגות ואת דלת הדירה. היא התבקשה לתאר כל חלק לפרטים ולשים לב לתחושות הגופניות שלה. כיוון שהיא כבר הכירה את אופן התבטאותו של היסוד החי בגוף היא יכלה להבחין כיצד הוא מתכונן לנסיגה. התהליך היה כה איטי והיא היתה די מתורגלת כדי שתוכל להבחין בצמתים ולתמוך ביסוד החי לערוך בחירות אחרות מאלו שהוא היה רגיל בזמנו ועד אותו יום לעשות. בפגישה זו הגיע הסיפור רק עד חדר המדרגות אך ההקלה והגאווה במפגש עם הצמתים והאפשרויות היו אדירים והם הדהדו לתוך חיי היומיום בעדינות ובשקט. אור חדש האיר צמתים בחיי ההווה של התלמידה שהיו קודם לכן אפלים ונראו כדרך עם אפשרות אחת. הדהודו של שעור זה הגיע בעדינות של אדוות לפינות בכלל לא צפויים בחייה של התלמידה.

לחיות את היסוד החי

בשלב הזה התלמיד כבר התנסה במספר אספקטים של היסוד החי: הוא למד להכיר את הקול הפנימי ולהתחיל להפרידו מהדיבור הפנימי, הוא התחיל ללמוד להאט ולהקשיב, לזהות צמתים ולהבחין באפשרויות ולעיתים לבחור אפשרות חדשה מבחינתו. הוא התחיל לבחון את העקרונות גם לגבי נקודות פחות נעימות ונוחות ולגלות שגם שם העקרונות משרתים אותו ומקרבים אותו אל היסוד החי. הפנמה ראשונית של השלבים הקודמים מאפשרת להתחיל לשלב את העקרונות בחיים עצמם מחוץ לסביבה הלימודית. נוצרת הזדמנות לחיות את היסוד החי מחוץ לשעור, להכירו קצת יותר לעומק ולבנות עוד נדבך באמון בו. גם בשלב זה התרחבות השפעת הלימוד לתחומי החיים השונים מתפשטת כאדווה במים, בהתחלה בנקודה קטנה וממוקדת ואחר כך בעוד נקודה קטנה וממוקדת. לאט הנקודות הופכות לעיגולים ואלו הופכים למעגלים *שבועדינות ובאיטיות* מגיעים לרבדים שונים של החיים. תלמידה בראשית שנות הארבעים שלה היתה מאוד זריזה בטבעה ונהגה לדבר בקול חזק. היא התקשתה להאט מחוץ לשעורים. יום אחד היא גילתה לתומה שהיא ממש רצה ממשרדה למכשיר הפקס שמוקם בחדר אחר ללא כל צורך או סיבה. בפעם הבאה שהצטרכה להגיע לפקס היא השתדלה ללכת בנחת, כפי שתרגלה בשעור, היא הצליחה להאט אך במעט, אך עבורה השינוי היה משמעותי. ימים מספר לאחר מכן הפנו את תשומת לבה שותפיה לעבודה שהם מתקשים לשמוע את דבריה, שהיא מדברת בשקט, הם נדרשו לכך כי היו רגילים שבד"כ היא מתבטאת בקול גדול. בחיוך של נחת, היא הגבירה מעט את קולה והמשיכה להשיח, משתפת את חבריה בריווח שחשה שהתבטא הפעם באופן דיבורה. בשלב זה עמדו בפניה מספר אפשרויות קוליות, להתבטא במרץ ובקול או בשקט ובנחת, והיא התחילה לחיות את היסוד החי בעבודה. פרק זמן לאחר שהפסקנו את העבודה המשותפת היא 'התנצלה' בפני שהיא חזרה להתנהלות האוטומטית הקודמת שלה בעבודה. באותה נשימה היא גם הוסיפה וציינה שמה שהיא יודעת היא לא יכולה שלא לדעת יותר. כלומר שהיא מודעת ברמת

החוויה ומהנסיון שיש ברשותה עוד אפשרויות להתנהל. היא גם מכירה את הדרך להבחין בהן ולממשן אם היא באמת תרצה. במקרה זה חסר היה תרגול מספיק כדי להפוך את אפשרות של האיטיות למוטבעת וזמינה.

🔗 הכירות ומפגש עם היסוד החי בזולת ובקהילה

המפגש עם היסוד החי במרחב הפרטי מקנה אפשרות לזהותו גם בזולת. ההתרחבות שמתרחשת אצל התלמיד פתאום נראית גם אצל בן הזוג או אחד הילדים או השותף לעבודה או סתם אצל אדם אחר. התלמיד מסוגל להבחין גם בהסתגרותו או נסיגתו של היסוד החי אצל האחר. היסוד החי כפי שהוא מתגלה בתלמיד עצמו פתאום נמצא בכל מקום בטבע, בזולת ובקבוצה שאליה הוא משתייך. המיומנויות שהוא רכש תקפות גם לגבי היסודות החיים אצל האחרים וכלפיהם. יחסי הגומלין שהוא הכיר במסגרת הלימודים העצמאיים שלו, קשרים של היזון חוזר ושל השראה הרבה יותר ברורים ביחסיו הבין אישיים בהימצאם ולא פחות בהעדרם. אך בשלב זה התלמיד יודע יותר איך להגיב אליהם כשהם מתרחשים ואיך להביא להתרחשותם כשהם נעדרים. בשלב זה התלמיד מרגיש הרבה פחות בודד או מבודד, הוא חש שיש לו יכולת להשפיע על חייו הבינאישיים והקהילתיים, להשפיע על המשפחה ועל החברה בה הוא חי. הוא נמנע מלעצב אותם או לשלוט בהם אלא בוחר לקחת חלק בחייו הבינאישיים ולהיות מקור להשראה ולהשפעה. הוא יכול לאפשר ליסודות החיים האחרים סביבו להתמיד ולהתרחב מתוך אישור עצמי מתמיד הנובע מקשר של היזון חוזר. דוגמא מרגשת במיוחד היא סיפורו של תלמיד באמצע גיל החמישים אשר על אף חלוף השנים עדיין נטר איבה לאמו וכינה אותה בכינויים כגון מכשפה ומפלצת. במהלך הלימוד עבדנו על *עקרון העץ* ובדקנו איך להתחיל לחבר את הגזע אל שורשיו. המהלך הראשוני היה חיבור דווקא לאב שכבר הלך לעולמו. חבור זה נעשה ע"י הכלי *מילה שיח ומעבר ע"י* כתיבת מכתבים. הקשר חובר די בקלות והפך להיות משמעותי ונוכח בחייו של התלמיד. הקשר עם האם היה הרבה יותר טעון, אך היכולת של התלמיד לחוות את היסוד החי שלו, לקבלו ולהקנות לו זכות קיום לגיטימית אפשרה לו לעשות

זאת גם עם אימו; להקנות ליסוד החי שבה זכות לגיטימית להתקיים. התלמיד הצליח להבחין באדם שבה. אף על פי שההתנהגויות שקודם גרמו לו לכנותה מפלצת לא השתנו, אך המשקל שהוא נתן להם השתנה, גם תחושת הגבול שלו השתנתה והרגשת הנוכחות שלו אף היא השתנתה. השלב בו הוא נמצא בחיים וגם השלב בו נמצאה אימו הובילו לכך שהיא נזקקה לתמיכה וליווי והוא יכול היה להציעם. אם קודם לכן המחשבה על כך היתה בלתי נסבלת, הרי שעם השינויים ביחס ליסוד החי של התלמיד תחילה ואחר כך לזה של אימו אפשרו לו לראות את הטיפול בה כזכות שניתנה לו. הקשר בינם לא הפך להרמוני ואין כאן פרק של סוף שמח מן הסרטים אך יש כאן דוגמא לאופן שבו עקרון 'היסוד החי בכל' יכול להפוך מפרק קשה בחיים, בעל פוטנציאל לעורר כעס וסבל בכל המעורבים בו לפרק קשה, אך בעל משמעות ומלא חיים על אף קירבתו הגדולה למוות, על אף מורכבותו מהמון גילויים של חידלון, חוסר יכולת ואובדן.

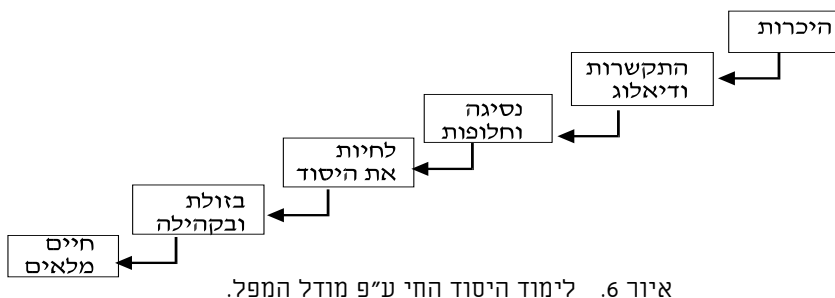
🔗 התנסות בחוויה של חיים מלאים

השלב האחרון במחזור החיים הלימודי (ראה מודל השכלול בהמשך) הוא התנסות בחיים מלאים, חיים הכוללים פעילות ומנוחה. חיים מלאים הכוללים מגוון רגשות, כולל אלו שהיו בגלות או שהיו אימתו של האדם. חיים מלאים המלווים בתחושת בעלות על החיים עצמם ומתאפיינים ביותר אפשרויות בחירה. בשלב זה אדם מרגיש שגם אם חייו קשים וכוללים סבל הם מלאים ואמיתיים, ובמובן מסוים הם ממלאים אותו בתחושת גאווה. שלב זה הוא למעשה מטרת הלימודים של שיטת אלטשולר, בו תהליך ההתרחבות של היסוד החי מתרחב בעצמו ולאדם יש יכולת להתמודד עם איומים אפשריים על היסוד החי, לזהות כשל של התאוששות עצמית ולסייע ליסוד החי להשלים את התהליך שלא הושלם ספונטנית. האדם מצויד ומאומן להתמודד עם הטראומות הבאות שהחיים טומנים בחובם לעתיד לבוא שבלעדיהן למעשה החיים לא באמת מלאים. בסיפור המקרה 'לצאת לתנועה' המוצג בסוף הפרק הזה מסכמת מיכל את התהליך כך 'למדתי מה שלמדתי, לקחתי מה שלקחתי מכל התנסות. מכל

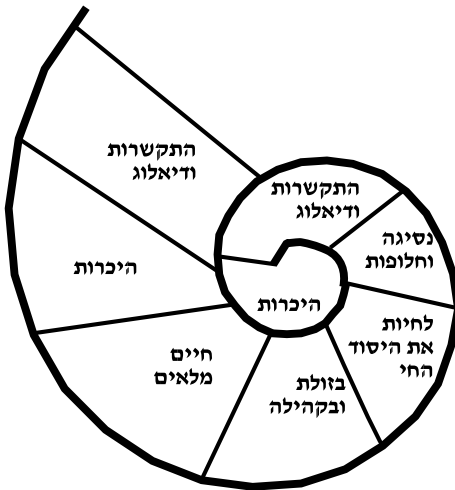
אפשרות לקחתי את הדברים שמתאימים לי והיום אני יודעת לזהות ולהחליט מה הם הדברים שאני יכולה לעבוד איתם הלאה. זהו, אני יכולה ללכת לבד. למדתי ללכת. מבחינת שיטת אלטשולר, זוהי מטרת העבודה העיקרית. מטרת העבודה היא להוביל את התלמיד לחוש שהוא המורה והמנהיג של עצמו מתוך קשב פנימי לקולו של היסוד החי המפעם בתוכו כל הזמן, בתחושה ובמעשה (תחושה לבד אינה מספיקה).

בכל אחד מהשלבים מיושמים העקרונות של שיטת אלטשולר שבהם התלמיד יצויד בהמשך דרכו. בשלבים הראשונים עקרונות אלו נלמדים ומתורגלים ע"י הכלים שמציעה השיטה, בתנאי מעבדה לכאורה. בהדרגה זוכה התלמיד לעידוד לישמש מחוץ ל'מעבדה', מתוך שמירה על עקרונות האיטיות והנצחון ברכות. יישום העקרונות תוך כדי חיפוש אחר תנועה, תנועת התרחבות היסוד החי ותנועת ההדהוד החוזר.

תהליך הלימוד כולל את כל השלבים והוא מתקדם על פי מודל השבלול ולא מתפתח על פי מודל המפל'. מודל המפל המודל הלינארי מתאר התפתחות רב שלבית, שכל שלב בתהליך הוא סופי ומוביל לשלב הבא אחריו. השלב האחרון ברשימת השלבים מסיים את התהליך.



1 שני המודלים - מודל המפל, המודל הלינארי ומודל השבלול הספיראלי פותחו בעולם המחשבים ומיושמים בפרוייקטים לפיתוח תוכנה. הרחבה אודות כל אחד מהם והשוואה ביניהם על יתרונותיהם וחסרונותיהם ניתן למצוא בספרות המקצועית של תכנון ופיתוח מערכות מחשב.



איור 7. לימוד היסוד החי ע"פ מודל השבלול.

מודל המפל אינו מודל לימודי מוצלח ללימוד של היסוד החי, כי לימוד ע"פ שיטת אלטשולר הוא אינטגרטיבי וחוויתי. הוא מגיע אל האדם מכיוונים שונים ונוגע במישורים שונים. כל כיוון הוא בעל קצב הוראה שונה וכל מישור קיומי הוא בעל קצב לימוד שונה, לכן לא ניתן להשלים שלב לימודי ולמצות אותו עד

תומו. לדוגמא, בשלב הראשון לומדים שאיטיות היא אחד המפתחות אל היסוד החי. הבנה קוגניטיבית של נקודה זו נמשכת מקסימום מספר דקות, לעומת זאת רכישת היכולת להאט יכולה להימשך ימים ושבעות. האם כדי לעבור לשלב השני של תקשורת ודיאלוג יש צורך להמתין עד שתרכש יכולת האטה? אם כן, אזי תהליך הלימוד של היסוד החי יכול להיות יותר ארוך מהחיים עצמם והמפגש עם התחושה של חיים מלאים יתרחש אולי בגלגול הבא, בחיים הבאים.

מודל השבלול, המודל הספירלי, הוא מודל התפתחותי שמתחיל בקטן ומתרחב עם הזמן. הוא מורכב ממספר מחזורי לימוד הנבנים זה על גבו של זה והם מתרחבים עם שלבי ההתפתחות ומקיפים תחומים יותר נרחבים של החיים. כל מחזור לימוד כולל את ששת השלבים בהתאם לצרכיו ויכולתו של התלמיד. מחזור לימוד הוא קטן, מצומצם בהיקפו ומגדיר את גבולותיו היטב ובשל כך הוא אינו מתימר. בהיותו כזה הוא מציע מהלך שלם, אך בלתי מושלם. מודל השבלול דומה במהותו למודל הטמון באופן התרחבותו של היסוד החי. לכן הוא גם מתאים יותר ללימוד הדרך לחיות את היסוד החי, הדרך לחיים מלאים

ובלתי מושלמים. מודל השבלול אינו ממוקד מטרה אלא מציע דרך התפתחות אורגנית ממוקדת תהליך המתאימה עצמה תוך כדי התקדמות. אין המורה יכול בראשית הדרך להתוות מראש מה תלמידו חייב ללמוד כדי לחיות את היסוד החי שלו. שום ראיון פתיחה או אבחון מקיף ורחב ככל שיהיה אינו יכול להתוות כר פעולה מדויק ותוכנית לימודים עתידית. בשל כך ראיון ההכרות המקיף שאני נוהג לערוך בהתחלה הוא חלק בלתי נפרד מהשלב הראשון ואינו מתפקד כבסיס ללימוד עצמו. אם כן מודל השבלול מתווה למעשה גבול גמיש לעבודה (כגבולו של היסוד החי) ומסגרת תהליכית כוללת בעלת נקודות טבעיות לבחינת הצורך בהמשך התהליך – אבני בוחן. הן שומרות על ריבונותו של התלמיד ומקנות לו בעלות על המהלך הלימודי.

לעיתים אף שעור בודד, בעיקר אם הוא אורך יותר משעה אחת, יכול להיות בעל מבנה פנימי ספירלי.

לצאת לתנועה – סיפורה של מיכל

הפגישה הראשונה עם מיכל התחילה לפני שפותחה שיטת אלטשולר והעבודה עמה היתה בסיס לפיתוח שבא מאוחר יותר. מיכל פנתה אלי לראשונה לפני מספר שנים, היא פנתה אלי כצייר. כשנפגשנו התגוררה מיכל בישוב כפרי, היתה נשואה ואם לשלושה. היא בדיוק התפטרה ממקום עבודתה לאחר שנים רבות של עבודה מוצלחת, לפחות לפי הקריטריונים המקובלים. היא התחילה במסע של חזרה הביתה – חזרה אל עצמה, עומדת בטבורה של פרשת דרכים. מסע שבתחילת דרכו לא נראה ככזה. היא רצתה ללמוד ציור ואני הצעתי לה הצעה מאוד מיוחדת. אמרתי לה שאני יכול ללמד אותה ציור, אך ציור יכולים ללמד אותה עוד מורים רבים. אך מה שאני מציע לה הוא ללמד אותה בעזרת הציור להיות היא עצמה – בלשונה של שיטת אלטשולר – להתחבר ליסוד החי. מיכל שאלה אותי אם אני יודע איך לעשות זאת ועניתי שאינני יודע, אך בכל שלב שנגיע אליו אדע מה לעשות. תחושת הבטחון שהפגנתי נבעה

מהסיבה הפשוטה, שאני בעצמי ערכתי מסע כזה והצעתי את עצמי להיות לה מורה דרך. מיכל הרימה את הכפפה. מיכל מספרת על הפגישה הזו¹: 'בפעם הראשונה שהגעתי זה היה מקרי לגמרי. שמעתי שאתה עושה נייר, אז באתי ללמוד איך אתה עושה זאת. התפתחה בינינו שיחה, והחלטנו לנסות לעבוד ביחד. אמרת שאתה לא תטפל בי אלא תלווה אותי בדרך. הגדרה זו עשתה לי טוב והתחלנו²'.

בפגישה השניה לימדתי אותה מספר טכניקות של ציור מדיטטיבי (שהיום קיבלו את השם הליכת עפרון) ושלחתי אותה הביתה עם שעורי בית – תרגילים לעבודה עצמית. האמנתי אז ואני מאמין גם היום, שהזמן שהקצבנו לפגישות לא יכול היה להספיק כדי לחולל שינוי בזמן מתקבל על הדעת. היה צורך לתמוך בו ולהרחיב את התהליך ע"י עבודה עצמית, בסביבה תומכת ובזמן מתאים ונוח. היתה חשיבות להטיל משימות אשר הכמות שלהן והמשך שלהן יפרצו את המובן מאליו ויעשו צעדים לכיוון מרחב תודעתי חדש. לכמות יש משמעות גדולה בבניית תהליך ההחרגה מעבר לרמה הראשונית הזמינה. עקרון זה עדיין מלווה אותי ומאפשר בכל משימת בית לפתוח עוד שער בגבולו של היסוד

1 מקורם של הציטוטים מדבריה של מיכל לקוחים מראיון סיכום שערכתי איתה ועברו עיבוד קל לשם שילובם בסיפורה האישי.

2 ההבחנה בין טיפול להוראה משמעותית בשיטת אלטשולר. בד"כ בשלב הראשוני של התהליך הוא נתפס ע"י התלמיד כטיפול, כלומר, שהמורה מטפל בתלמיד והוא מוביל אותו ואחראי להצלחתו של התהליך. בהמשך, עם התקדמות הלימודים, מבין התלמיד שהוא אינו מטופל שנמצא בידי האמונות של המטפל אלא הוא למעשה תלמיד של התהליך של עצמו והמורה הוא מורה דרך שיש להתייחס אליו כאל יועץ בלבד. תחושת הריבונות בתהליך והבעלות עליו חשובה במפגש עם היסוד החי לגבי היכולת להקשיב לו ולהאמין למה שנקלט. מבחינת המורה הוא לאורך כל התהליך מורה ולא מטפל. (כזכור, תהליך ההתרחבות של היסוד החי מזכיר מאוד תהליך לימודי ועל הובלת תהליכים לימודיים מופקדים מורים ולא מטפלים.) המטרה הסופית של העבודה ע"פ שיטת אלטשולר שכל אדם יהיה מורה של עצמו ותוך כדי כך ידאג לרפא את עצמו במידת הצורך. סוגיה זו נוגעת בנושאים רחבים מאוד כגון האוטונומיה של הפרט, אחריותו ותפקידו האמיתי של המורה שאין זה המקום לדון בהם.

החי ולשלוח מתוכו שלוחה. שמירה על מתח עדין בין עומס המשימות לבין הקפדה על העצמת תחושת היכולת של האדם היא אחריות גדולה של המורה והיא מונחית ע"י העקרון של *לנצח ברכות*. מאבק וניצחון מצד אחד ורכות והעדר כוח מהצד האחר. מיכל קיבלה את ההנחיות לעבודת הבית במבוכת מה, מבוכה מכוונת שתפקידה היה להבטיח שבהתמודדות עם המבוכה תתבצע פעולת ההתרחבות. המבוכה היא כלי נהדר אם משתמשים בו במידה כדי לחלץ את היסוד החי מתוך קונכיייתו. ההתנסות הראשונית השאירה חותם בל ימחה על מיכל והיא מספרת עליו לאחר שנים רבות כאילו היה היום: 'זה היה התרגיל הראשון שעשה לי ממש טיפול בהלם – הקטע הזה עם המדיטציה של הקווים, ואחר כך ביקשת "תמצאי את אבא שלך", לא סתם תמצאי את אבא שלך, אלא תעשי זאת ארבע פעמים ותמצאי אספקטים שונים שלו. לא הבנתי מה אתה רוצה ממני, רק הגעתי. אני לא יודעת כלום. מה למצוא? איך למצוא? מה לחפש בכלל? ומה שנורא הדהים אותי, זה שכשהבאתי לך ארבעה, אז באחרון אמרת לי "פה את כבר לא היית שם", וזה היה ממש נכון! זאת אומרת שממש ראית בציור עצמו, שזה כבר היה משהו טכני ולא מהבטן. אז זה עשה עליי רושם רב. וגם, נכון – אני ממש זוכרת את כל התוצרים, למרות שזה היה לגמרי קשקוש, כי התהליך שעברתי שם ממש זרק אותי עמוק. היום אני נמנע במידת האפשר מלזרוק את התלמיד למים בעוצמה כזאת ולמים קרים כאלה. הרכות התגברה על הנצחון. הגיל והנסיון העצים את הסבלנות שלי ואת הבחירה בעדינות. עם זאת בתרגיל זה התגלתה הליכת העיפרון כפעולה מכינה חשובה מאוד כדי לאפשר עבודה פנימית עמוקה ומחוללת שינוי.

בפגישה השלישית הציגה מיכל את תוצרי עבודת הבית ושוחחנו על עבודתה מבחינה טכנית רגשית וחוייתית. מתכונת זו נמשכה במשך כל התהליך הראשון, שכולו התבסס על עשייה ציורית. מפגישה לפגישה ניתנו שעורי בית בתחום הציור והפגישות יוחדו בעיקר לשיחה עליהם. הפגישות נמשכו כשעה ומחצה עד שעתים וסיכמו מספר רב של שעות עבודה בבית. הנחת העבודה היתה ונשארה, שעיקר העבודה בתחום הציור מתרחשת במעשה הציורי. השיחה

לאחריו רק מקנה בעלות על התהליך אך לא גורמת אותו. המשותף להנחיות שניתנו לעבודת הבית היה, שכולן הוגדרו היטב מבחינת האספקט הפיזי שלהן: גודל, כמות, חומר הציור והמצע ולכולן היה נושא. הגדרת הנושאים היתה תמציתית וקצרה ובו זמנית מופשטת ומעורפלת. הערפול וההפשטה חייבו את מיכל להתמודד עם הקול הפנימי שלה ולתת מענה אותנטי לבעיות שהוצגו בפניה. לכל המשימות היה מרכיב חידתי מצד אחד ואישי - רגשי מצד שני. היה אתגר לשני צידי המוח, הימני והשמאלי.

במהלך המפגשים ששנמשכו כחצי שנה מיכל החלה לגלות בהדרגה את קולה הפנימי, קול שבא לידי ביטוי ללא מילים. היא תרגלה מדי שבוע פריצה עדינה לשטחים חדשים בציור ובתוכה. היא למדה, שוב בהדרגה, איך להתרכז כשהחשש, הפחד וחוסר הביטחון מופיעים בצעד הראשון והשני בסביבה החדשה. התרגול החוזר ונשנה של החוויה הזו בסביבה המוגנת הציורית מקנה למתרגל מיומנות, שמאפשרת להשתמש בה בזירות אחרות, בחיים האמיתיים. כך אכן קרה אחרי זמן לא רב יחסית. מיכל היתה אישה מכובדת ומוערכת בסביבתה תפקדה – בבית, בעבודה, במשפחה ובקהילה – מתוך רגש חובה ואחריות שהטילו דרך קבע צל על צרכיה שלה ורצונותיה. בתהליך הציורי היא החלה לגלות את אותם אזורים של צרכים ורגשות חבויים, לחבב אותם ולכבד אותם. היא הבינה שלחיות פירושו להאיר את אותם אזורים ולהניעם, להציפם על פני השטח ולהופכם למעשים, מעשים בעולם. עיקר הלימוד התבסס על ההבנה שמעשה שהוא אפשרי בציור אפשרי גם בחיים. הציור הוא זירה מוצלחת ללמוד ולצבור את הכישורים הנדרשים לשם הפעולה בחיים. בפרספקטיבה של זמן היא מתארת: 'היום אני יודעת להגיד את זה. משתתה ומחפשת בזיכרון] אז ראיתי דברים מקומיים, אבל לא דברים ממרחק. ממרחק אני יכולה להגיד שלמדתי להרגיש, לחוות את הדברים יותר. להרגיש אותם באמת. זה לא היה קל. היו לי גם דברים קשים, אבל לפחות התמודדתי איתם. כי תמיד, כל החיים, הדחקתי וברחתי מהתמודדויות רגשיות, והרגשתי באמת

שהחיים שלי די רדודים. אני חיה ליד החיים, לא ממש את החיים. ובאמצעות זה... זה התחיל בציור ואחר כך המשיך בתהליך השני – הרגשתי, כמו שאמרתי לך, גם שלא קל לי, אני מרגישה חיה'. היא ממשיכה אבל הקטע הזה של בכלל, פתאום, להרגיש מה אני באמת רוצה ומה אני לא רוצה. קודם חייתי כי ככה צריך, והרגשתי בסופו של דבר בשנה האחרונה שלפני הגירושין ממש מתה. וההכרה הזאת, שאני חיה רק פעם אחת וצריכה לעשות את זה כמו שצריך.

דוגמא קטנה אך משמעותית לקשר בין הציור למעשים שבאו בהמשך, 'אני זוכרת שהגדרת לי את המשימה עם עיפרון וצבע אחד – לבחור צבע אחד – ולצייר על גיליון גדול. הייתי צריכה לצייר: מה אני חושבת על עצמי, מה אני חושבת שאחרים חושבים עליי (או איך אחרים רואים אותי), ואיך הייתי רוצה שיראו אותי. אני חושבת שבסוף בחרתי כתום, למרות שזה צבע שבחיים לא השתמשתי ולא לבשתי. אני יודעת שזה צבע המייצג את אנרגיית החיים בהרבה מסורות. אני זוכרת גם את הציור. אז גיליתי, אני חושבת, בפעם הראשונה את ההבדל בין איך ראו אותי האנשים שכבדו אותי ואהבו אותי, לעומת איך שבעלי, שהיום הוא בעלי לשעבר, ראה אותי. זה עשה לי נורא, נורא קשה'. שאלתי אותה אם לדעתה היה לזה קשר לגרושין? ' יכול להיות שזה היה הזרע, זה היה לי נורא קשה. זה משהו שהרי לא תכננתי לעשות. זה משהו שפתאום... הרגשתי שזה לגמרי מהבטן. בזכות הציור – התברר לי מה אני רוצה להיות ואיך אני חותרת לכיוון הזה. '

מחזור הפגישות הראשון שלי עם מיכל כלל פעילות המתאימה ביסודה לאנשים שיש להם נסיון קודם בציור, שציירו בעבר או מציירים בהווה, חובבים ומקצועיים כאחד. הגישה הכללית של שיטת אלטשולר במקום שהיא נמצאת היום מתאימה לכל אחד. לא צריך לדעת לצייר. לא צריך שום הנחות עבודה. היא יותר בסיסית ועובדת בצורה יותר ישירה בעיצוב תבניות מוחיות חדשות שבד"כ יותר מתאימות לצרכי האדם, אך היא נעימה ומספקת במידה דומה.

בעקבות תקופת העבודה הראשונה שלנו מיכל מצאה כיוון של הסבה מקצועית – היא פנתה ללימודי הנחיית קבוצות בשילוב אמנות, שילוב של רגש ויצירה מעבר למילים. במהלך הלימודים מיכל התגרשה ביוזמתה מבעלה לאחר שנים של יחסים בלתי מספקים. ברור, שבסוג של מהלכים מעין אלה אין המשך להתנהלות על פי מה שצריך, כפי שמיכל היתה רגילה, אלא הם מצביעים על פעילות אוטונומית ואמיצה הנובעת מתוך הקשבה לצרכים האמיתיים. מדוע הסתיימו המפגשים לאחר שישה חודשים? ראשית, הרגשתי שכמורה אין באפשרותי לתרום לה עוד. שנית, חשבתי שרצוי שהתלמידה תעזוב את המעבדה ותבדוק את הכלים והמיזמוניות שרכשה בחיים האמיתיים – במעשים. ושלישית, אז האמנתי שגם בסיום ופרידה יש אקט לימודי שלא היה שונה ברוחו מכל התכנים שעלו במהלכם של המפגשים.

במשך השנים שמרנו על קשר מזדמן וחם. במסגרת אחת הפגישות שלנו סיפרה לי מיכל שהיא מוטרדת מבעיית סוכר שהחלה אחרי תאונת דרכים. הנחתי, שבגלל שהסוכר יצא מאיזון בעקבות תאונת דרכים, אירוע טראומתי, יתכן ששיטת אלטשולר תוכל לשפר את המצב. בהתחלה, בתמימותי ובבורותי האמנתי שהסוכרת יכולה להעלם, אבל היום אני לא כל-כך בטוח שזה יכול לקרות. בכל מקרה זאת היתה הסיבה שבגללה התחלנו את סבב הפגישות השני. בראיון שערכתי למיכל, שממנו אני מצטט כאן, שאלתי אותה אם היא זוכרת מה היתה סיבת העבודה המחודשת. וזאת היתה תשובתה: [מנסה להיזכר, ואז מתחילה בשטף] 'מה הציק לי? הציק לי... אה, אני פחות או יותר יכולה להגיד, שאני זוכרת שאחרי שהתגרשתי הייתה לי תחושה שאני חייבת לעשות עם עצמי כמה בירורים וכמה תהליכים כדי לוודא שאני לא חוזרת על אותן טעויות, ידעתי שאני רוצה בעקרון זוגיות חדשה אך אחרת. מכיוון שלא רציתי לחזור לשם או לדבר דומה, ראיתי שאני צריכה לעשות על עצמי עבודה הרבה יותר יסודית, בשביל לראות מאיפה זה בא, ואם אני יכולה אחרת בכלל, מה קורה לי, וגם הסתובבו לי כל מיני פחדים וחרדות. כלילה הייתי מתעוררת. כתוצאה מדברים שקשורים לגירושין ומדברים שקשורים לבריאות, החלטתי לטפל

בשורש'. מיכל לא זכרה כלל את העילה או הסימפטום, קרי הסוכרת, שגרם לה לחזור לסדרת פגישות נוספות. אין זה מקרה יוצא דופן. במהלך תהליך הלימוד עוברים כל כך הרבה שינויים והדגשים משתנים, סדרי העדיפויות משתנים ומטרות העבודה משתנות – בד"כ מתרחבות. פתאום לגיטימי לצפות לחיות חיים מלאים, פתאום לגיטימי לקוות שהדרך הזו מובילה לכיוון הזה. התחלנו לעבוד ממוקדים באירוע הטראומתי שלכאורה חולל את הסוכרת. אחרי מספר פגישות זעום שמנו לב שזוית הראיה שלנו היתה צרה מדי, וההתעקשות למקד את תשומת הלב על האירוע הטראומטי היתה שגויה בעיקרה. שגיאה נוספת שעשיתי היתה ההנחה, שכיוון שעבדתי עם מיכל קודם אני מכיר אותה די הצורך שאפשר לעבוד עמה מהאמצע, כלומר ללא ראיון ראשוני מעמיק. ולא כך היה. בהסכמה חזרנו לנקודת הפתיחה. וביצענו את הראיון הראשוני, ראיון שערך כ-5-6 שעות וכלל סקירה מעמיקה של כלל החוויות הטראומטיות של מיכל מאז ילדותה, סקירה מעמיקה של מקורות הכוח והעוצמה שלה ובעיקר שאלון מתיש ומאיר עיניים לגבי סימפטומים רבים מגוונים, שאולי מפריעים למיכל בחייה. התמונה שהתקבלה חשפה את המקורות האפשריים למצוקה של מיכל ורמת החומרה של מצוקתה. מיכל לא היתה מודעת כלל לתמונה זו. לתגובתה היו שני פנים: היא קצת נבהלה מצד אחד. היא נבהלה כיוון שהיא מעולם לא צרפה ביחד את אוסף החוויות הקשות שעברו עליה בחייה לכלל תמונה שלמה. וכן לא קבצה את אוסף הסימפטומים הטורדים את חייה. מצד שני היא גם התעודדה. פתאום תחושות העצב והדיכאון, התקפי החרדה הליליים, נראו הגיוניים ומתקבלים על הדעת. סיפור חייה נראה הרבה יותר שלם והגיוני. ההתבוננות על מהלך החיים בפרספקטיבה אפשר לה לראות בהערכה את מה שכבר השיגה בחייה ולטפוח לעצמה על השכם במידת האפשר, כשמדובר בבחורה צנועה כמיכל. התמונה הכוללת הדגישה גם את התכנים שעליהם כדאי להתמקד.

מיכל, מחזקת ע"י נסיונה הקודם בעבודה המשותפת שלנו, שינסה מותניים והתגייסה לעבודה. אך הפעם הגישה היתה שונה, הרבה יותר רכה. לא

נידרשו מאמץ והתכוונות עוצמתית, אלא רכות וגמישות. הדגש היה שוב על הקשבה לקול הפנימי, אך הפעם מתוך שיתוף רב יותר של מיכל באסטרטגיות הלימודיות – טיפוליות.

במחזור עבודה השני הטלתי על מיכל שוב מטלות בית, אך פעמים רבות היא נמנעה מלעשותן. האפשרות לפרש את ההימנעות כקושי סימפטומטי לטראומה והרצון לנסות לבררו או לפצחו יכול היה להיות מאוד קורץ ומפתה. אך אני הנחתי, ובדיעבד גם צדקתי, שתגובתה היתה קורס מתקדם בהתרככות והקשבה לקולה הפנימי. התעלמות מהבקשה לעבודת בית היתה נסיון להתרכך מול הציווי פנימי חיצוני, לנהוג כפי שצריך – להיות בסדר. נסיון שזכה לעידוד מצדי כשהבנתי במה מדובר, אם כי לא ויתרתי והמשכתי להציע משימות נוספות. באופן לא מפתיע, משימות שאכן תאמו את הצרכים של מיכל וענו לקולה הפנימי בכל זאת נעשו והשיגו את מטרתן. מיכל מעידה על עצמה בסוף תהליך העבודה 'אני לא רצה לאֶלף מקומות לחפש פתרון. בקיצור, אני מקלה על עצמי. אני יותר מפרגנת לעצמי, זאת אומרת, מסוגלת להגיד לעצמי "כל הכבוד אני גאה בך על זה"'. [אומרת ונותרת המומה על כך שאמרה זאת]. מה שפעם כידוע לך היה לי מאוד קשה להגיד על עצמי.

מיכל הגיעה מדי שבוע למפגש שנמשך כשעה. בכל מפגש בחרנו יחד באיזו דרך לעבוד ובאיזה מהכלים שעומדים לרשות השיטה להשתמש. אם בראשית התהליך ההצעות באו יותר ממני, הרי כשהתהליך תפס תאוצה חלקה של מיכל בקבלת החלטות ובחירת הכיוון התגבר. בכל זאת לא פעם, כשהעמדתי בפניה מספר החלטות על כיוונים וטכניקות אפשריות, היא אמרה: 'לא יודעת, תחליטי אתה, אני לא רוצה להחליטי'. כשזה קרה התעקשתי בעדינות, אם בכל זאת היא עמדה באי ידיעתה הרמתי את שרביט ההובלה ובחרתי דרך עבורנו. המהלך העדין סביב ההובלה היה מעין תרגול חוזר ונשנה של העקרון לנצח ברכות.

שלושה מוקדים ליוו את המפגשים שלנו: א. חיפוש אחר תנועה; ב. עיצוב גבולות; ג. קשירת המארג האקולוגי האישי.

האסטרטגיה הספונטנית של מיכל, כתגובה לרגעי משבר מצוקה או איום, היתה קיפאון והתנתקות, בעיקר מעצמה ופחות מהסביבה (כך היתה יכולה לשמור גם בימי משבר על המסגרת התפקודית). שיטת אלטשולר מניחה שכל אסטרטגיה השרדותית היא טובה וחשוב לשומרה במאגר האישי. אך שימוש יתר באותה גישה ו/או העדר אפשרות הבחירה בין אסטרטגיות שונות מונעים מהאדם גישה מקפת אל היסוד החי שלו. יכולת ששירתה קודם לכן את האדם יכולה להפוך עבורו לחרב פיפיות ולפגוע בו. המטרה הראשונה שעמדה בפנינו היתה להזכיר למיכל בכל רבדיה, ברמה הפיזית, הנפשית והרוחנית את הצורות השונות של תנועה. המטרה השנייה היתה לקשור בין התנועות ברבדים השונים, כך שתחילת תנועה ברובד אחד תהדהד, תניע פעולה – תנועה ברובד אחר. המטרה השלישית היתה לתרגל את מיכל ביציאה לתנועה במצבים מעוררי קיפאון. לשם כך תרגלנו מדיטציות הליכה איטית, שמנו לב לשינויים עדינים בגוף, הענקנו חופש לדמיון לנוע על בסיס קרקע בטוחה ואיתנה. חיפשנו אחר התנועה בטבע שמסביבנו ובתוכנו. שחזרנו בשיחות חווייתיות ומתבוננות מצבים מעוררי שיתוק וחיפשנו שוב ושוב דרכים ואפשרויות לנוע בהם ומהם. תרגיל אחד של דמיון מודרך, שמרכיב התנועה בו היה מאוד ברור, השאיר על מיכל רושם רב. תרגיל הדמיון המודרך התבצע בחיק הטבע, בתצפית נפלאה על מצוק שנשרים יכלו לקנן בו ללא כל בעיה ולנהל את חייהם סביבו (אף על פי שבפועל לא היו נשרים לפי מיטב ידיעתי). מיכל התבקשה לשוטט כנשר בין המצוקים. התהליך שהתרחש נגע בקשר שבין הנשר (נקבה) לבין גוזליה. סוגי קשרים אפשריים, שחרור (חוסר הצמדות) ובעיקר תחושה של חופש וחירות. דמיון מודרך מסוג זה שונה במהותו מדמיון מודרך המתרחש בחדר העבודה. קיים הקשר ההדוק בין התחושות הממשיות של המצוק, משבי הרוח, השמש, האור, ממדי הגובה ועוד, לבין פעילות הדמיון. פעולת דמיון שנעשית במפגש מתמיד עם המציאות מחוללת תהליכים שונים בתודעה יותר מאשר הדמיון לבדו. קיימת תנועה במסגרת הדמיון, ותנועה מתמדת של פנים-חוץ, תודעה – מציאות. קיים דמיון בין רעיון זה לבין מעשה האמנות: המפגש של הדימוי

הציורי עם הפיזיקה המתבטאת במצע הציורי, בחוקי האופטיקה של האור, בכימיה של חומרי הציור והמגבלות המוטוריות של הצייר, יוצרים דיאלוג מתמיד. הדיאלוג מבטל את התחושה של אֵל כל יכול, שהכל אפשרי, אשר מתרחשת בשעת פעולת הדמיון. במסגרת הדמיון הכל אפשרי. במפגש שלו עם המציאות נפתחות מצד אחד אפשרויות רבות, ואחרות אובדות ללא שוב, ויחד איתן אובדת תחושת ההבל שמקורה מהדמיון שהכל אפשרי, תחושה שאחראית להרבה מאוד סבל בעולם. מיכל מתייחסת לתרגיל זה מהזיכרון: 'אז היה לי מאוד טוב. היתה לי חוויה משמעותית. גם נהייתי תוך כדי וגם התכנים שעלו סביב התרגיל היו לי משמעותיים אחר כך. גם תשומת הלב במהלך התרגיל הזה של "מה את מרגישה בגוף?" ובכלל, השימוש בסוג התייחסות זו במהלך המפגשים שלנו, תרם לי רבות. גם ההליכות והתנועה היו משמעותיות בעיני. הרגשתי שזה... אני אוהבת שהדברים עבדו עליי בצורה עקיפה, זאת אומרת שהראש לא עבד יותר מדי. כשהראש שלי עובד יותר מדי, אז ההיגיון מתחיל לנהל אותי, וזה לא טוב, כי אני עושה את זה כל החיים. ואני צריכה דווקא לשחרר. אז התנועה, הטבע והגוף יותר מאפשרים את השחרור הזה.'

התרגילים, כבודם במקומם מונח, הם חסרי ערך ללא היכולת לבחון את המימוש שלהם בחיים עצמם. החיים דואגים לבחון האם השינויים שאנו חושבים שמתרחשים בתוכנו, אכן ממשיים, עומדים במבחן המציאות, במבחן המעשה. מלחמת לבנון השניה היתה זירת האמת. כבר עם ראשיתה הרגישה מיכל ש'רפלקס ההתגייסות' שלה נחלש והנכונות שלה להתגייס למען המטרה הלאומית כבר לא היתה לגמרי ברורה מאליה. הקטיושות ירדו מסביבה ועטפו את כל אזור צפון הארץ. המצב שיתק אותה, היא מצאה עצמה יושבת בבית ללא הגנה מספקת ובוהה בטלוויזיה ומודעת לכך שאינה מרגישה דבר. שוחחתי עמה בטלפון בימים ההם והזכרתי לה את האפשרות והחשיבות של תנועה. ואמנם מיכל הצליחה למצוא בתוכה אפשרות ויכולת לצאת לתנועה. כנראה היו במערכת שלה זיכרון וידיעה שתנועה היא גם אפשרות, ואולי אפילו אפשרות מועדפת. היא עזבה את ביתה יחד עם בנה הצעיר והצטרפה

לעשרות אלפי הפליטים שנדרדו למרכז הארץ. אחר הנסיון הזה התנועה חזרה להיות אופציה במאגר האסטרטגיות של מיכל להתמודדות עם מצבי מצוקה. האפשרות התנועתית הוחתמה במערכת והיתה זמינה למיכל כאשר התמודדו עם אירועים מעוררי אימה וקיפאון, אירועים טראומטיים מעברה. אי אפשר לזמן מקרי מבחן למהלך הלימודי, אך אפשר למנף אותם כשהם קורים. אף אחד לא פילל למלחמה זו ולא זימן אותה, אך למיכל, כמו לתלמידים אחרים שלי, היא היתה הזדמנות לקנות בעלות על חייהם במלוא מובן המילה, במיוחד כאשר המערכות הלאומיות התומכות לא תפקדו.

החיפוש אחר תנועה מציב את השאלה: תנועה לאן? או השאלה: תנועה מהיכן? מתן התשובה לשאלות אלה מצריך ברור של התחומים מהם יוצאים לתנועה או אליהם מגיעים לשם מנוחה. העדר התנועה מצד אחד – קרי קיפאון או שיתוק, ופעלתנות יתר מצד שני מצביעים על קושי או טשטוש בתפיסה של אותם תחומים וליתר דיוק לגבי הגבולות של התחומים הללו. התמקדות בשאלת הגבול ובנייתו כישות ברורה, דינמית וגמישה מולידה אפשרות לתנועה במגוון המצבים בהם היא נדרשת.

בקבוצת המפגשים הראשונה של מיכל ושלי צף נושא זה כהבחנה בין האפשרות לנוכחות, לבין הצורך החזק לעשייה ופעלתנות². מיכל מספרת על כך: 'תמיד ציירתי מאוד פיגורטיבי, מאוד ריאליסטי. קראתי לזה רישום. לא נגעתי בצבע, לא העזתי לגעת בצבע. ועשיתי קווים, לא כתמים. אני זוכרת

1 התנועה היא מעבר – שינוי ממצב א' למצב ב' ושוב למצב ג' וכך שוב ושוב. האפשרות לזהות תנועה היא בעזרת הגדרת נקודות המנוחה – התחנות בהן מתרחשת המנוחה או המצבים שדרכם עוברת התנועה.

2 הביטוי הציורי לכך היה ההבחנה בין קו המטייל על המשטח הציורי, שהוא כמעט נטול ממדים ותנועתו היא על צירים X ו Y (למעלה ומטה, ימינה ושמאלה במשטח הציורי), לעומת הכתם שחייב להיות מוגדר ברור היכן הוא מתחיל והיכן הוא נגמר כדי שהצבע הבונה אותו יוכל להדהד בציר ה Z (מהמשטח הציורי לכיוון מרחב הצופה מחוץ לתחום הציור) – הכתם והצבע האחוז בו הופכים את הציור לתלת מימדי, רוחב ואורך הכתם דו־מימדי והצבע שבו מהדהד ממנו והלאה מקנה מימד שלישי.

שאתה הראית לי את ההבדל בין כתם לקו מבחינת ה-being וה-doing וההקבלה בין הציור לבין החיים, וזה נורא נחרט לי.

בקבוצת המפגשים השניה נושא הגבול היה הרבה יותר מרכזי ונגע בגבול הבסיסי בחייו של אדם, הלוא הוא המוות. בעזרתו אפשר להגדיר מחדש את החיים, להקנות להם משמעות ולצאת לתנועה. כלומר לחיות באופן מלא מתוך בחירה. נושא הסוכרת אשר הביא את מיכל להיפגש עמי שנית, הוא כשלעצמו יכול להוות גורם מסכן חיים¹. מיכל לא ניגשה להיבדק ובלילה רדפו אותה סיטוים והתקפי חרדה מהידרדרותה של המחלה. מוחה יצר סיטואציות שבהן היא תהיה תלויה בעזרתם של אחרים, שראייתה תפגע וגם יכולת התנועה שלה. אימתה הגדולה היתה שהיא תהפוך לתלותית. כמנהג שיטת אלטשולר לא תקפנו את הקושי ישירות אלא עסקנו בתרגילים שמטרתם ליצור רווח. לימדתי את מיכל תרגילים שונים של מדיטציה שתוכל לתרגל גם ביום וגם כשהיא מתעוררת באימה בלילה. בשלב הראשוני נעלמו התקפי החרדה והשינה הסדירה חזרה למיטתה של מיכל. הפעילות היתה כה עקיפה, שמיכל כלל לא הרגישה צורך לציין כשהתקפי החרדה הליליים נעלמו. המשכנו לעבוד על נושא הגבול ע"י המשחק העדין שבין המנוחה לתנועה. עקרון האיטיות הוביל את התהליך הזה במטרה ללמוד להבחין בעדינים שבשינויים, להכיר את המבנה של העדינות שבצורות וכיצד הן מתממשקות זו לזו. להבחין ולחוות את מגוון הגבולות האפשריים, לזהות את האיכות של הגמישות בגבול. עבודה זו, בלוי מרכיבים אחרים, הובילה את מיכל, שוב בעקיפין, לפנות להיבדק, וגם לפנות לקבל את התוצאות. הידיעה היא סוג של גבול ובהעדרו יש פתח להיווצרות אימה משתקת והתקפי חרדה. לשמחתנו התוצאות היו מעודדות: רמת הסוכר ירדה פלאים ומיכל הרגישה שזה תודות לכך שהתחילה לקחת

1 החיים בצל המחלה הזאת משפיעים על ההתנהלות היומיומית. אדם יכול לחיות חיים איכותיים וארוכי שנים כשהוא סוכרתי, אך חוסר הקפדה על שמירת איזון הסוכרים בגוף יכול לפגוע באדם באופן קשה, בראיה, בתנועה, במשק המים ועוד.

כדורים ולעבודה המשותפת שלנו. מבחינתי, ההישג הגדול לא היה ירידת רמת הסוכר, אלא הנכונות והיכולת של מיכל לקבל אחריות ולבנות גבול של ידיעה, שבהתאם אליו אפשר לנהוג בצורה מושכלת. לקיחת האחריות על הגוף ובריאותו לא היתה אירוע חד-פעמי, מדי פעם מיכל סיפרה על בדיקות שהיא עורכת, שברובן היו מתוך גישה של רפואה מונעת. ההתייחסות לבדיקות הפכה להיות עניינית ומעשית, ללא המנעות מצד אחד והיסטריה וחרדה מצד שני. יחדיו הישרנו מבט אל המוות הצפוי של מיכל (כשם שהוא צפוי לכולנו), ומבט זה אפשר לה להתחיל להתייחס לגורמים מסכני החיים בענייניות.

המפגש של מיכל עם המוות של עצמה, כפי שהתגלה במהלך התהליך, היה יותר פשוט מהיכולת שלה להתמודד עם מוות של קרובי משפחה. גיל הביניים, בסביבות גיל חמישים, מהווה שלב טבעי בחיים בו צריכים להתמודד עם החולי של הורים מבוגרים והפרידה המתדפקת בפתח. המעגל השני של ההתמודדות עם הגבול סבב סביב נושא זה, שעליו ארחיב את הכתיבה כשאתייחס לקשירת המארג האקולוגי האישי. גבול נוסף שנדרש להבחנה והגדרה נגע בגבול שבין מיכל לבין ילדיה, גם כאן סביב הנושא המאיים של סכנת חיים. כפי שציינתי קודם לכן מיכל לא חשה את ההתגייסות הרגילה עם פרוץ מלחמת לבנון השנייה, התגייסות של שעת משבר המוכרת כל-כך לישראלים. אך מיכל לא יכולה היתה להרשות לעצמה להתנכר למלחמה ולהתלהבות הכוללת שאפיינה את ימיה הראשונים. אחד מבניה היה בשירות מבצעי ולקח חלק באירועים. קונפליקט פנימי זה היה יכול להוביל לכיוונים רבים. בראשית הדרך הוא הוביל אותה לשיתוק שתיארתי קודם לכן. אך היכולת שלה לצאת מהקפאון לתנועה ולצבור בעלות מחודשת על חייה, עזרה לה ליצור תיחום ברור בינה לבין בנה. הפרדה שתאפשר ניהול חיים נסבלים בצל הדאגה הבלתי פוסקת. תשתית להפרדה זאת יצרה מיכל בתרגיל הדמיון המודרך שתואר בראשית הדברים. היא יצרה גבול שאינו ויתור על העולם הפנימי או החיצוני, אלא גבול המאפשר להפריד מתוך התרככות וגמישות. מצבים הרי-גורל וקיומיים אינם מאפשרים הכלה של הסיטואציה או התנתקות ממנה. המפגש האפקטיבי ביותר עימם הוא

התרככות, גישה שאנו מאמצים במפגש עם איתני הטבע, המזדמנים לנו במלוא עוצמתם ואימתם.

הקושי להתמודד עם פרידה ואובדן של קרוב משפחה התגבש עם הבשורה והאובדן של אחיה הבוגר שנפל במלחמה. אל מעגל זה הגענו רק בשלהי העבודה המשותפת. באחד המפגשים האחרונים ייחדנו תשומת לב לאירוע הבשורה על מותו של האח. ירדנו לפרטי פרטים כדי להפוך את האירוע לממשי ככל האפשר. בכל רגע שצף ועלה הרצון לשיתוק וקיפאון חיפשנו במהירות מתונה את האפיק שממנו אפשר לצאת לתנועה. הפחת החיים ברגעי הקיפאון והמיקוד על מיכל, קיומה, רגשותיה וצרכיה ברגעים ההם זיכו אותה בהקלה גדולה. בשבוע שבא לאחר מכן הגוף הרשה לעצמו להיפרד. היא מספרת: 'באותו ערב הקאתי בלי שום סיבה מיוחדת. גם בכיתי. לא הצלחתי להפסיק לבכות כל השבוע מדברים שטותיים, זאת אומרת לא מזה שקרה משהו. הכול זרם החוצה. שפכתי את כל הפסולת, כל מיני דברים כאלה שהצטברו. שפכתי כל מה שהצטבר שם במשך שלושים ומשהו שנה. ובאמת, אחר כך הרגשתי יותר קלה, [ממשיכה מתוך התרחבות בגוף בנשימה ובקול] משהו יותר... אבל עוד קשה לי לשים את האצבע. זה נראה לי עוד קרוב מדי כדי שאדע שאם אתקל עוד פעם בחוויה רגשית שקשורה בזה, איך אני...! נגיעה קלה, עדינה וחד פעמית ברגע הרה גורל ומעצב אפשרית ואפקטיבית רק בזכות עבודה עקיפה. עבודה ממושכת של בנית תשתית של קשר הדוק עם היסוד החי, המכיר את גבולותיו ואת היכולת לחרוג מהם ולהתרחב. מקרה זה כאחרים, מוכיח שהשלב העיקרי בהתייחסות לטראומה אינו שחזור החוויה הטראומטית ועיבודה, אלא שחזור הקשר עם היסוד החי ושיכלול המיומנויות הכרוכות בקשר זה. ישנה חשיבות לסיפור הטראומטי, אם הוא קיים וזמין, אך במפורש אין הוא מרכזי.

במסגרת שיחת הסיכום אשר התייחסה באופן ישיר ועקיף לנושא הגבולות, מיכל פתאום מבינה ומנסחת זאת בצורה בהירה: 'זה מוזר. עכשיו, כשאתה אומר, זה נשמע לי סתירה, אבל זה באמת משהו שאני מרגישה: דווקא מפני

שהגבולות יותר ברורים, אז הם יותר גמישים'. ואני מגיב לתובנה זו באותה שיחה: 'זו המהות של גבולות היסוד החי. אין פה שום סתירה. הבעיה שלנו היא שאנחנו תופסים גבול כדבר נוקשה, ואז אנחנו מסתבכים אתו. אבל אם הוא גמיש ויש לו אפשרות להיפתח ולהיסגר, אז הוא דבר נפלא ושוושי. העור שלנו הוא דוגמא מצויינת לגבול מסוג כזה.' מיכל מסבירה איך הבהירות של הגבולות משפיעה עליה בחיי היומיום: 'אני כבר לא מרגישה שאנשים דורכים עליי בכל מיני הזדמנויות, שאני לא מספיק אסרטיבית, שאני לא יודעת להגיד ולעמוד על שלי. תחושות אלו היו, לא מפני שלא העזתי להגיד, אלא כי אני בתוכי לא הרגשתי בטוחה, לא הרגשתי שזה מגיע לי, לא הרגשתי שזאת זכותי לדרוש ולתבוע. והיום אני בפירוש כן – אם זה בענייני קניית הבית ושיפוצו, ואם זה בענייני הגירושין, שאותם השלימה עד תומם בתקופת העבודה השניה שלנו. העבודה על הגבולות, מעבר למפגש פורה עם הגבול האולטימטיבי – המוות, נדרשה גם ללימוד עקרונות הצורך. במסגרתה נרכשה ושופרה היכולת לזהות את הצרכים. מיכל למדה לקבל ולהאמין בזכותה ובחובתה לעמוד על מימושם. מיכל מוסיפה בעניין זה 'אני מרגישה שיותר קל לי להחליט מה אני רוצה ומה אני מוכנה ואיפה הקו שנכון לי – איך נכון לי להתנהל או לעשות דברים, ואני משדרת את זה גם החוצה. זאת אומרת, יותר קל לי – גם עם עצמי וגם עם אנשים, ואני מרגישה שגם לאנשים זה יותר קל.'

המוקד השלישי אשר עבר כחוט השני בעבודה המשותפת שלנו היה קשירת המארג האקולוגי האישי, אשר בשיטת אלטשולר מוגדר כעקרון העץ. הוא מדגיש את הקשר החיובי והחי של השורשים אל האדמה, אל הדורות הקודמים, קשר המאפשר קבלה, השלמה ולעיתים אף הוקרה ואהבה. היכולת לצאת לתנועה מתוך ביטחון דורש תחושה של בסיס איתן, ממנו אפשר להתרחב והוא מוגדר בגבולות ברורים. במהלך התהליך השני מיכל הגדירה מחדש את מקומה במשפחה. בראשיתו היא חשה כילדה קטנה הנדרשת להגנה ולתמיכה, על אף שכבר היתה אישה בשיא פריחתה ואם לשלושה גברברים. יחסיה עם השורשים שלה, קרי אביה ואמה, לא לבשו יחסים של היוזן חוזר,

יחסים בין שווים, אלא שמרו על נקודת המבט הילדית של מבט מלמטה כלפי מעלה. התרגול של יחסי היזון חוזר בכל המישורים, גופניים ורגשיים – בין הרגשות לבין עצמם, ועם הזולת (מעבר ממטופל לתלמיד) אפשרו להתוות יחסים אלה גם בזירה הטעונה ביותר, בזירה המשפחתית. יחסים של היזון חוזר אפשריים אך ורק כשקיימת תנועה מתמדת בין גבולות ברורים וגמישים. מיכל מספרת מנקודת מבט של סוף התהליך: *[פותחת באנגרטינות] 'לגבי המשפחה אני מרגישה, איך אגיד? [אז יודדת ברמת הקול וממשיכה מתוך מתינות] אני יכולה לוותר על דברים. אני מוותרת, אבל לא מתוך ייאוש אלא מתוך השלמה. זאת אומרת, אני לא כועסת, אין לי שום רצון ל... בסדר, ככה זה. נו, אלו האנשים וזו המשפחה – אז בואי נראה מה עושים עם זה. ומצד שני, הוויתור שלי הוא לא ברמה של לעזוב – לוותר על היחסים או על האנשים, אלא ברמה של לוותר על הכעסים ועל המשקעים ועל הטענות שהיו לי כל השנים. אני דווקא מרגישה ש... איך אני אגדיר את זה? אני יותר באה לקראת. אני לא יודעת איך להגיד את זה. אני יותר פתוחה. אני לא עושה מאמצים גדולים. אני מרגישה שהדברים קורים בלי להתאמץ. אני מרגישה גם שינוי בתגובות אליי: דיברנו באחת הפגישות על אבא שלי, שמאוד קשה לו להחזין רגשות. היום הרבה יותר קל לו. בטלפון, בכל פעם שאנחנו מדברים, הוא אומר לי כל מיני ביטויי אהבה כאלה, מה שהוא לא... אולי הוא כן עשה, אבל מאוד בקמצנות. בטיול שעשינו איתו ביום ההולדת השמונים שלו, טיול שאני יזמתי וארגנתי, הוא פתאום דיבר על חוויות רגשיות שלו ועל דברים שאף פעם לא שמעתי אותו מדבר עליהם, ובטח לא באופן שבו הוא התבטא עכשיו. זה לא דברים שקשורים אליי. אלה דברים שלו. ממש מהבטן. אז יכול להיות שזה קשור גם עם הגיל שלו, אבל מצד שני זה גם יכול היה להקצין לצד השני, כלומר הוא יכול היה להסתגר עוד יותר. אני מרגישה שהפקתי את האירוע הרבה יותר ברוגע, בלי לחץ ובשמחה. אני חושבת שכל התנאים מסביב והאווירה שנוצרה ואיך שהיא נוצרה, אפשרו לו אולי גם להרגיש פתוח יותר. אני מרגישה שבאופן כלשהו החבור המשפחתי הפך ליותר איכותי. 'עקרון העץ' מנסה לקשור את האדם אל שורשיו, ומי אם לא*

הוריו הם שורשיו. זכות גדולה ניתנת לאדם להשלים עם הוריו בעודם בחיים ולהרגיש תחושת השלמה וקבלה עם המקורות מהם ינק ויינק מתוך קבלה של מגבלותיהם. זכות גדולה, ואולי אף חסד היא, לראות את הורינו לא כבעלי תפקיד אב ואם אלא כבני אדם. סיפור הטיול של מיכל ממחיש את *עקרון העץ* ומסביר במידה מסוימת את תחושת החיות שאותה היא חשה.

לסיכום, במחזור המפגשים הראשון שלנו מיכל ערכה היכרות עם היסוד החי ולמדה איך לשוחח עמו. פעולות שכשלעצמן מחזירות את האדם לחיים ומעניקות תחושת חיות. במחזור השני היא התמודדה בעקיפין ובמישרין עם האירועים הטראומטיים ויצרה עימם יחסים של היזון חוזר. היא גילתה את היסוד החי במשפחה ולמדה איך לקשור יחסים של היזון חוזר עם היסודות החיים במעגלים החיצוניים, משפחה וקהילה. מיכל מסכמת: 'למדתי מה שלמדתי, לקחתי מה שלקחתי מכל התנסות. מכל אפשרות לקחתי את הדברים שמתאימים לי, והיום אני יודעת לזהות ולהחליט מה הם הדברים שאני יכולה לעבוד איתם הלאה. וזהו, אני יכולה ללכת לבד. למדתי ללכת.' מבחינת שיטת אלטשולר, זוהי מטרת העבודה העיקרית. מטרת העבודה היא להוביל את התלמיד לחוש שהוא המורה והמנהיג של עצמו מתוך קשב פנימי לקולו של היסוד החי, המפעם בתוכו כל הזמן, *בתחושה ובמעשה* (תחושה לבד אינה מספיקה).

סיפורה של מיכל הוא בעיקר סיפורה של מיכל. הוא סיפור של בחירה, בחירה בחיים. הוא סיפור התמדה וכנות, אומץ להתבונן ואומץ גם לעשות, אומץ להרגיש ואומץ להיפרד. הסיפור של מיכל הוא בראש ובראשונה סיפורה שלה וכן סיפור כל חלקי העץ הקשורים בה או אלה שיקשרו בעתיד. סיפורה הוא עוד עדות על האפשרות לנצח ברכות.

סיפורה של מיכל הוא גם תת-סיפור בסיפורה של המדינה. סיפור של דור ביניים אשר אימץ את דרך ההתמודדות של הוריהם דרך המשמעת וההתגייסות. העדפת הצריך (צריך של חובה, צריך של כך מקובל ונהוג) לא פעם על

חשבון הצורך הקיומי, הצורך האישי. דרך שלרוב אינה מקלה בהתמודדות עם טראומות שהחיים מזמנים. סיפורה של מיכל מספר סיפור של אדם, שעל פניו היה פעיל מבחינה תפקודית – עבודה, משפחה, חיי קהילה ובחוויות הפנימית חי על יד החיים. התרחקות שהתרחשה בהדרגה כתוצאה של מספר אירועים וחוויות טראומטיות, שחלקן הוזכרו כאן במפורש או ברמז. המדהים בתהליך זה, מבחינתי, הוא באיזו מהירות מוכן היסוד החי לחזור לתפקוד דומיננטי ואינטגרטיבי, על אף השנים שבהן הוא הסתגר והתנתק. איזה מנגנון התאוששות עצמית וריפוי קיים בנו ומחכה, שרק נעזור לו להיכנס לפעולה.

הסיפור של מיכל הוא גם סיפור התפתחותה של שיטת אלטשולר, סיפור הדרך שעשתה. מהתהליך הראשון, שלא היה ראשון עבורי, תהליך עבודה אינטואיטיבי לחלוטין, שכולו התבסס על נסיוני האישי כאדם שריפא את עצמו לא מעט בזכות הציור. נסיון שיכול היה להביא את מיכל עד נקודה מסוימת, נקודה שבה מיכל יכלה להתחיל לנתב את חייה על פי צרכיה. לחפש את המתאים ולהפרד מהבלתי מתאים. השנים עשו חסד עם שנינו, כל אחד על פי דרכו. הזמן והנסיון אפשרו לי הפעם להציע למיכל לעבוד עמי בהתאם לשיטה שפיתחתי, עבודה הרבה יותר מובנית ומלומדת. הזמן הוא שאפשר לה להבשיל לתהליך השני. לא תמיד זוכה המורה ללוות את תלמידו לאורך כל הדרך, להשלים תהליך ולהפרד ממנו כשהתלמיד מלא כוח ריבונות ועצמאות. לי היתה הזכות ועל כך אני מודה למיכל.