



Shape Flow and Postures of the Soul The Biosynthesis Concept of Motoric Fields

By David Boadella

מבוסס על הרצאה שנמסרה בספטמבר 1993 בקונגרס העולמי ה-12 לרפואה פסיכוסומאטית, באוניברסיטת באזל.

תרגום - אופירה פז

הצורה החיצונית של האדם משקפת את מצב רוחו הפנימי. שינוי בצורה זו עשוי להשפיע על מצב רוחו. זו התובנה הכי פשוטה שמונחת בליבה של הפסיכולוגיה הגופנית והוגדרה לראשונה על ידי צירלס דרווין לפני למעלה ממאה שנה.

כמה מהטיפולים הגופניים, כמו רולפינג למשל, מנסים לשנות את הגוף על ידי מתיחתו לצורה חדשה. המטפל עובד מבחוץ ומפסל מחדש את האנטומיה לגוף בהתאם לחזון שלו של הגוף האידיאלי המיושר עם כוח המשכה במצב של חוסר איזון מינימאלי. שעורי התעמלות וחדרי כושר מציעים סדרות ותהליכים שבאמצעותם האדם יכול לדחוס את גופו לתוך צורה שלדעתו מביעה טוב יותר את איך שהיה רוצה להיראות. בבלט הקלאסי הרקדן יכול ללמוד למתוח את גופו לתוך הצורות הנדרשות על ידי הכוריאוגרף: זרימת תנועותיו מוגבלת לדרישות תסריט הריקוד. לעתים דפוסי עבודה או ספורט מעוותים את הגוף כשהם נמשכים לאורך שנים: המרפק הקפוא של שחקן טניס או ברכיה של עוזרת הבית, כיווץ או עווית באצבעות הסופר, או הגוף הכפוף מטה של מגדל האורז כפי שאפשר לראות באזורים כפריים ביפן. סטנלי קלמן (Stanley Keleman) הראה לנו איך האנטומיה הרגשית שלנו מתעצבת בתגובה לעלבונות שונים שאנו עשויים לחוות תוך כדי התניה שאנו מקבלים מהתסריט של בניית האופי: "תעמוד ישר, תהיה גבר, תתחיל ברגל ימין, אל תבכה", או לחילופין: "אין טעם, תוותר, חוסר ישע מביא סימפטיה, אם יש לך ברכיים חלשות אף אחד לא יפיל אותך". לתסריטים החיצוניים של תוכניות עבודה ותוכניות תרגול גופני, ולתסריטים הפנימיים של עיצוב האופי, יש דרישה מסוימת משותפת: שהגוף יקבל צורה מסוימת. מקור הדרישה הוא חיצוני, גם כאשר הוא נמצא עמוק בתת-המודע שלנו ומשפיע משם.

בניגוד לתנועות ולתנוחות המכוונות מבחוץ, נראה יחס שונה לחלוטין כאשר התנועה נובעת מרצון פנימי. תנועות כאלה של רצון פנימי מקושרות לספונטאניות, משחק, אלתור, יצירתיות וריקוד חופשי, כמו למשל החינניות של ספורטאי שמכויל באופן מושלם גם עם גופו וגם עם האתגר החיצוני. זה נמצא במקצבים של עבודה המסבה הנאה, כאשר אילוצים של עבודה שגרתית ומשעממת לא כפו את הגוף לתוך צורות מגבילות.

שני פולסים עצביים מעצבבים את תבנית תנועותינו: מקור הראשון בקליפת המוח והוא יורד דרך מה שידוע כעצב האלפא כדי לתת הנחיות ישירות לשרירים הרצוניים לפעול. אנו יכולים לדבר על מערכת האלפא כעל מערכת הפעולה. מקור האימפולס השני בגזע המוח והוא יורד דרך מה שידוע כעצב הגאמא: דרך פלג השריר הוא שולח איתותים לשריר להיכנס לטונוס המתאים: אנו יכולים לכנות את המערכת השנייה הזו כמערכת המוכנות.

מערכת המוכנות המתקשרת על ידי עצבי גאמא, משויכת באופן ישיר למצבי רוח ולהתכוונות. בלי להתחייב לפעולה רצונית, באמצעות שפת הגוף אנו מסוגלים לתקשר את העמדה הפנימית והרגשית שלנו כלפי המצב. אתולוגים בוחנים את תנועות הכוונה של בעלי החיים כאפשרות ללמוד על עמדתם הפנימית. כלב שזוקף את אוזניו מתעניין בצליל חדש, חתולה שגוחנת קרוב לקרקע דרוכה לקראת קפיצה ותפיסת העכבר, אנו שומעים צליל בלתי צפוי בלילה ואנו נדרכים ומוכנים לקפוץ מהמיטה.

אנו יכולים להבדיל בין גישות התנועה לבין נטיות התנועה. בגישות התנועה אנו רואים צורה סטטית מסוימת שמשקפת תנועה מדוכאת: כתפיים מוחזקות גבוה לא קיבלו רשות להישמט, אגן פונה אחורה ומוחזק כך ללא יכולת להתנדנד, הראש המוטה לצד אחד יוכל תמיד להתחמק מסטירה.

לעומת זאת, בנטיית התנועה אנו יכולים לראות תחילתו של דפוס פעולה, הכתפיים מציעות רמז של משיכת כתפיים, האגן מתחיל לנוע בקלילות, הראש נוטה קדימה כשהדובר מתכוון לפתוח את פיו ולהודיע על נוכחותו בתוך קבוצת אנשים.

התנועה המותנית מכסה על התנועה הלא מותנית בדיוק כפי שהמודע מכסה על התת-מודע. עבודה עם דחפים תנועתיים ונסיון לעורר שינויים ספונטאניים של צורה הם דרך לתקשר עם הלא מודע ללא מילים ככלי ראשוני. השיטה הזו מובנת ביותר בתרפיה בתנועה, שם מתחילים עם תקשורת משריר לשריר, ודרך המדיה הזו מהכרה להכרה.

בביוסינטזה המטפל מעוניין גם לעקוב וגם לתמוך בתנועות ספונטאניות, להניע ולעורר אותם על ידי הובלת חלק גוף בכיוון מסוים, אחריו הוא מוזמן, ולא נידרש, לעקוב. המטפל מחפש גם לדבר וגם להקשיב לטונוס הגאמא של השריר, ולמצב המוכנות שלו. הוא מחפש ליצור קשר עם נשמת השריר. נשמת השריר מיוחסת באופן אנטומי לפלג השריר, מה שקובע את מצב הטונוס הפנימי שלה. הפלג מקבל סיבים ממערכת העצבים הווגטטיבית שמכוונת את הזרימה של האנרגיה הרגשית בגוף, כך שאפילו מבחינה אנטומית פלג השריר משקף את מצב רוחו של האדם באופן ישיר. בניסיון לנסח את הדפוסים של זרימת הצורות כפי שנחו בעבודת התנוחות הגופניות של הביוסינטזה, פיתחנו את התפיסה של השדות המוטוריים, כפי שהיא מתוארת למטה. התפיסה מתבססת על תפיסות מוקדמות יותר של שדות הטונוס ושדות הפעולה, שהתפתחו מתוך מחקר לתוך סכמות הגוף, ועל התפיסה של הסכימה "הסנסומוטורית" של ג'ין פייאגה (Jean Piaget).

שדות מוטוריים

האמברולוג הגרמני אריק בלחשמידט (Erich Blechschmidt) פיתח תפיסה של שדות אמבריו-דינאמיים כדי לתאר את שדות הכוחות השונים הפועלים ברקמות העובריות תוך כדי תהליך היווצרות צורת הגוף. בלחשמידט תיאר שמונה שדות כוחות כאלה, אותם הוא מדגים תוך כדי שימוש במטפורה ציורית של איש סיכה קטן, דוחף, מושך ומעוות את הרקמות לתבנית צורה.

ההדגמות של איש הסיכה מעלות לתודעה את ריקוד האינטראקציה בין עוזר ונעזר, בפגישה טיפולית של ביוסינטזה, ואנו פיתחנו את התפיסה של בלחשמידט לסכימה תיאורית שבה אנו מציגים רבים מהרצפים העיקריים של תנועות, החשובים גם התפתחותית וגם תבניתית לחיים של כל אחד מאיתנו.

בהתפתחותית אני מתכוון שהשדות המוטוריים העיקריים, לבד או במשולב, מעורבים בכל צעד התפתחותי, החל מציפה חופשית ברחם, דרך הלידה והינקות, לזחילה, עמידה, לפיתה וכל יתר המיומנויות.

עבודתו של ג'ורג' דונינג (George Downing), במחקר על הגיל הרך בבית החולים סלפטריראר בפריז, מה שאני מכנה שדות מוטוריים, מכונה על ידו "סכמות אפקטו מוטוריות". הן קיבלו ביולוגית דמוסים של תגובה אשר מופעלים בתהליך גידול ילדים הקשוב לצרכים. אם התנאים הסביבתיים יותר מדי קשוחים, עלולים הדפוסים לאבד את צורתם תוך כדי תהליך הסתגלות, אך הסכמות האפקטו מוטוריות המקוריות נשארות רדומות, בדומה לשנת חורף, עד שתנאים מתאימים יופיעו מאוחר יותר בחיים.

כשאני מדבר על מבנה תבנית, אני מתכוון לכך שאנו זקוקים לאותו שדה מוטורי לצורך איזון מחודש של טונוס השרירים. בכל פעם שאנו נכנסים למצב של מתח רגשי לגוף יש חוכמה פנימית עמוקה והוא יודע איך לפרוק את המתח שלו. באוסטאופתיה מעשית "לפרוק" הוא המונח שניתן להליך טכני שבו האוסטאופת מנסה לעקוב אחר נטיות התנועה הטבעיות של אדם כשהוא משהה את הרצון לזוז מתוך מערכת האלפא ומקשיב לקול הפנימי של השריר במערכת הגאמא. משה פלדנקרייז (Moshe Feldenkrais), מי שהושפע מאוד ממורה התנועה האנגלי, מתיאס אלכסנדר (Mathias Alexander), קרא לשיטה שלו "אינטגרציה פונקציונאלית". על אף שעבד בעיקר בלי לגעת ברגשות חבויים עמוק, מסיבות בהן נדון בהמשך, יש דמיון בחלק מן הדרכים בהן העוסק בשיטת פלדנקרייז מעורר תנועות לבין הדרך בה עובד מטפל בביוסינטזה. לפלדנקרייז היתה השפעה רבה על סטנלי קלמן (Stanley Keleman), שהספר הראשון על ביוסינטזה – 'זרמי החיים' (Lifestreams), מוקדש לו, בעקבות מה שלימד על נושא עדינות בהבנה ותגובה למחוות עדינות ודחפים של מערכת המוכנות של השריר.

שמונה מהשדות המוטוריים מאורגנים בזוגות. השדה התשיעי עומד בפני עצמו, מסיבות שיובהרו בהמשך. בתארי כל אחד מהשדות אנסה לתת מושג לגבי החשיבות ולגבי ההתפתחות [הקינסטטית] שלו, הקשר לביטוי הרגשי שלו, הביטוי של נטיית יתר או נטיית חסר של כל שדה בטיפוסי אישיות שונים והיעילות של עבודה טיפולית עם כל שדה.

שדה הכיפוף (The Flexion field)

בשלבם האחרונים של ההיריון המיקוד ברחם נע בהדרגה לתוך שדה הכיפוף של הגוף כולו. כפי שתיארתי ב'זרמי החיים', התנוחה העוברית נרתעת למצב של נסיגה ומבטאת משאלה לסגת מן העולם אל תוך מצב תודעה בטוח דמוי רחם. מבוגרים רבים בוחרים בתנוחה זו כמועדפת בשעת השינה.

שדה הכיפוף ברגליים יכול לבטא מצב של הגנה ושמירה על הבטן. תנועת היוגה שבה האדם כורע על רגליים מכופפות עם הראש על הרצפה נקראת תנוחת הילד. שדה הכיפוף של הידיים מוכר היטב ברפלקס התפיסה של הפעוט, שהוא חזק

מספיק כדי לתמוך במשקלו המלא של הילד אחרי לידה. שדה הכיפוף של הזרועות היא תנוחת הזנה עצמית שבה הילד מחבק את עצמו או צעצוע אהוב, בזמנים של בדידות או חוסר ביטחון. אם נתייחס להבעה רגשית, אדם יכול להתכווץ ולהתכרבל בזמנים של קור, או כשהוא צריך לאסוף את האנרגיות שלו במקום לפזרן. סטנלי קלמן (Stanley Keleman) מכנה זאת 'תנוחת האיסוף העצמי'. לתנוחות אלו יש גם תפקיד של שימור ושל הגנה עצמית, כמו תנוחות הנפילה בג'ודו.

לעתים בעת פחד חזק, הרגליים מתכופפות לכיוון החזה, הזרועות משוכות כלפי החזה והבטן משוכה בחוזקה כלפי הגב ועמוד השדרה. אני מכנה זאת 'רפלקס הפחד העוברי', מאחר שההתרחשות המוקדמת ביותר של תנוחה זו מופיעה כאשר העובר נרתע ממסרים שליליים שעוברים אליו דרך חבל הטבור. ביזרמי החיים עסקתי במקור ובתכנים של הפחד העוברי.

תנוחת כיפוף של הראש אל החזה היא תנוחתו של 'האדם החושב' של רודן, אבל גם תאפיין לעתים קרובות אדם במצב של ייאוש או דיכאון.

שדה הכיפוף מאפיין אנשים המצויים במצב של דיכאון או ייאוש, או אצל אנשים הסובלים מחרדות. מאידך, אצל אנשים המכחישים את הפחד, מגוייסים במאמץ כדי לא להתמוטט או נמנעים מלהראות צורך, שדה הכיפוף כמעט ולא יבוא לידי ביטוי. אצל מטופלים מהסוג הראשון שימוש של המטפל בשדה הכיפוף יעצים את נטיית האופי ויעזור להעלות אותה למודעות של המטופל. ייתכן גם שהמטופל יחוש הקלה גדולה אם המטפל 'יחזיק' עבורו את הצורך הזה. אצל מטופלים מהסוג השני שדה הכיפוף מנוגד לנטיית האופי שלהם. לעתים קרובות הוא יהיה הצורך שלא קיבל מענה, המונח מתחת לעמדה המבוטאת בתנוחת הגוף שלהם. השימוש בשדה הכיפוף על ידי המטפל יכול להיות דרך להעלות למודעות את הפחד או ההתמוטטות החבויים.

איך עובד המטפל עם שדה הכיפוף? המטופל יכול לשכב על הגב או על הצד, לשבת, לכרוע על ברכיו או לעמוד. בשכיבה הרגלים מוזמנות לאט ובעדינות להיות כפופות יותר. בעמידה יעודד המטפל את המטופל לכופף יותר את הברכיים ויזמין אותן לקבל את הנטייה לשקוע לכיוון הרצפה. הראש יוזמן לשקוע לכיוון החזה, הזרועות יוזמנו לחבוק את החזה בתנועה רגועה. תרגול זה מתאים בעיקר למטופלים המכחישים את הפחד, ועוזר להם לוותר על ההכחשה וההימנעות וללמוד להכיר מהו הצורך שלא קיבל מענה.

מדען חוקר מצליח, אדם בעל תפקוד יומיומי טוב, הגיע לטיפול בעקבות בעיות של קשיחות ונטייה לעבוד יותר מדי. כמו כן, היו מתחים במערכת היחסים האישית שלו בעקבות חשש עמוק שלו להיות מושפע יתר על המידה מאשה. טונוס השרירים שלו גבב ובזרועות היה גבוה מאוד.

כאשר שכב על הגב, ידיו מכופפות זו אל זו ומוחזקות בעדינות בפרקי כף היד על ידי המטפל, הוא יצר קשר עם התכווצויות פחד עמוקות, שבשלב מאוחר יותר קשר לפחדים עמוקים המשווייכים אצלו לסכנת הפצצה בזמן המלחמה שחוותה אימו בזמן ההריון איתו. העבודה במקביל עם התבניות המוטוריות של התגובה לפחד ושל ההכחשה שכיסתה עליו, שינתה את החרדה הלא מודעת שלו להיות מושפע באופן כה חזק מרגשות של אשה, איפשרה לגב שלו להתרכך ולו לשפר את יחסי האהבה שלו ולמצוא עבודה יותר מהנה ופחות תובענית.

שדה ההתרחבות (The extension field)

בשדה הזה הגוף עובר למצב ההפוך מכיפוף או כיווץ: השדרה מתקשתת לאחור, הרגליים מתארכות, הזרועות מתרחבות ומתרחקות מהגוף, הראש מתרומם מכיוון החזה מעלה.

אחרי תשעה חודשים ברחם, הלידה היא ההתרחבות המשמעותית הראשונה. לרופאים או מיילדות יש לעתים את ההרגל לאחוז ביילוד בעקביו כשהוא תלוי כלפי מטה, התרחבות נוקשה אשר ניכפת על ידי הדמות המיילדת. תנועות ההליכה המוקדמות ביותר מתרחשות לפני שהילד חזק מספיק על מנת לעמוד. הרגליים נמתחות למלוא אורכן ומתאמנות על התנועות שמאוחר יותר ישמשו לתנועה. בעיטות זו צורה אחת של מתיחה, הילד זו עם ידיו במרחב על מנת לחקור איזה מין עולם נמצא מחוץ לרחם.

מטפלים שעובדים עם מטופלים שנמצאים תחת מתח רגשי חזק, אך מתנגדים להתמסר לביטוי של זעם, עלולים למתוח את השדרה כל כך חזק שנוצרת תנוחה שמוכרת באופן קליני כ-Opisthotonus. הטרום פרוידיאנים בימים של שרקו (Charcot) קראו לזה 'קשת של מעגל' (Arc de cercle), והבחינו בהופעתה בזמן התפרצויות היסטרייות. הגוף נתמך רק בראש ובעקבים. זו צורה קיצונית של נעילת גב לאחור אך זהו גם שחזור של הקשתת הגב המוארכת בזמן הלידה. באופן משמעותי הנשימה גם היא עלולה להיעצר. אם הנשימה משוחררת והגוף מורשה לנוע בתנוחה זו, זה הופך להיות דרך עוצמתית לביטוי של רגשות חזקים במיוחד של זעם או מצוקה.

אלכסנדר לואן (Alexander Lowen) פיתח את השימוש של התארכות חזקה מעל הכיסא הביו אנרגטי שלו, אך אנו מדברים כאן על הקישות הטבעי של השדרה כדרך ביטוי של תנועות וגמישות.

אנו יכולים להבחין בשלושה ביטויים שונים של שדות מוטוריים של הזרועות: לאחד אני קורא התמתחות: זה מערב מתיחה חזקה למרחב עם תחושת חופש ועוצמה. לתנועות של הפיהוק יש כמה מאיכויות אלו, ופיהוק זו דוגמה טובה מאוד של שדה ההתרחבות, שבה הגוף חווה רפלקסים של מתיחה שמעמיקים את הנשימה. ההתרחבות השנייה נמצאת בתנועת הפנייה: כאן אדם פונה עם ידיו החוצה לצורך מגע אנושי כדי להיות מוחזק או כדי לחבק. התחושה הרגשית קשורה לנתינה ולקניחה והיא שונה לחלוטין מהתחושה המורגשת בגוף של המתיחה. אנו יכולים לזהות צורה שלישית של מתיחה בידיים, שלה אני קורא פתיחה. זוהי חקירה עדינה ורגישה של המרחב מעבר ללב, שבו אדם בא במגע עם זרמים עדינים בזרועות ובאצבעות ומגלה מודעות לשדה האנרגיה [מה שנקרא הילה או אאורה] שמתרחב מעבר לגוף. כדי להניע ולדרבן את שדה ההתרחבות, המטפל יכול להניח את ידיו על עיקול הלומבר [חולית המותניים] או על עיקול העורף, לתמוך בחלקים התחתונים של הזרועות כשהוא מרחיק אותן מהגוף החוצה, או לעודד פולסים של התרחבות והתארכות, שהן תגובות המתיחה הטבעית, ולנוע מחוץ לכל עמדה של כיווץ כרוני. אישה שמתמודדת עם פחד וזעם מאוד מוקדמים משנת חייה הראשונה פיתחה נטיית אופי שהיא ואחרים זיהו כדמות 'המדונה': שקטה, עדינה, מבינה והגיונית. היא חוותה קושי מסוים להרגיש בנוח בגופה יחד עם הרגשות החזקים המודחקים מאז הילדות המוקדמת. בטיפול ספציפי אחד היא החלה להימתח חזק מאוד קדימה ויחד עם זה הופיע רגש הרסני וחזק כלפי אמה. דחפי הזעם הפחידו אותה מאוד ואז הופיעה תנועה חזקה של כיפוף בשדרה כדי לנסות ולמשוך את הרגש בחזרה ולהתכחש לו. ידעתי שהיא מוכנה להתמודד ולקחת מחדש בעלות על העוצמה של הזעם הקדום שלה, שהיה המפתח לקבל שוב את החיות המלאה ולהרגיש יותר מקורקעת בגופה. תמכתי בגבה לתוך ההתרחבות ומלוא עוצמת הזעם יכולה היתה להופיע. מיותר לציין שהיה זה ביטוי בטוח לאגו ומשולב-עצמי, שהופיע כשהיה בשל ובתוך ההתפתחות הטיפולית, בלי שום קשר להעמדת פנים.

שדה המשיכה (The traction field)

שדה המשיכה נמצא בעיקר בזרועות. רפלקס התפיסה מתפתח למשיכה כשהילד לומד להרים חפצים כנגד כוח המשיכה, להרים את עצמו למצב עמידה על ידי אחיזת כיסא או שולחן וגם כשהוא אוחז בחווקה חפץ יקר לליבו שמישהו רוצה לקחת ממנו. משחק משיכת חבל הוא ביטוי צרוף של שדה המשיכה. אנו יכולים להבחין בין שדה המשיכה הפסיבי והאקטיבי. בצורה הפסיבית האדם נאחז בזרועותיו כנגד המשיכה של האחר. הוא נעשה מוארך על ידי המשיכה של האחר והמשיכה מתאחדת עם ההתארכות. בצורה האקטיבית אדם מושך את האחר אליו כנגד ההתנגדות באופן פעיל, ואז המשיכה מתאחדת עם כיפוף. התחושה הרגשית של משיכה אקטיבית היא: אני רוצה אותך, תן לי את זה. היצמדות, היאחזות חזקה, היתלות במה שהיה פעם שלי או בבעלותי הוא המפתח והמוטיב המרכזי. אצל אדם שנוטה להיות נאחז ומניפולטיבי כדרך חיים, שדה המשיכה הוא נטיית האופי. אצל אדם שהצורך שלו להיאחז מוכחש או אינו מפותח, חשוב לפתח קשר עם הצורך למשוך. לשימוש בשדה המשיכה בחדר הטיפוליים יש מספר השפעות: יש חשיבות מיוחדת במצבים של חוסר אונים והתמוטטות, כשאדם איבד קשר עם הגב שלו כציר תמיכה לסיפוק הצרכים הבסיסיים שלו. שימוש אחר בשדה המשיכה הוא כאשר המטופל והמטפל אוחזים ידיים ונשענים לאחור. המטופל נע לאחור ומושך את המטפל, שמתנגד למשיכה. זהו מאבק של משיכה שבו המטפל נכנע ומוותר על מרחב בהדרגתיות. אני השתמשתי בצורת המשיכה הזו עם אישה שקרסה ו-ווייתרה על זכויותיה במערכת יחסים זוגית, והייתה לה נטייה לכניעה ולדיכאון. ההתנסות במשיכה החלה כהתנסות מכאנית שאני הצעתי, אבל אז התפתחה לשיא של התגייסות, כשהיא יצרה קשר עם הכוח החבוי של זכותה לעמידה על שלה. זה חישל אותה והוציא אותה מהדיכאון. המעבר מהתרגול המכאני לביטוי הדינאמי תיקשר עם התנועות של טונוס הגאמא בשרירים לצורך המשיכה. אצל אחרים ההתנסות של שדה המשיכה בזרועות בזמן שכיבה מעורר מחדש רגשות געגוע ומאפשר את הסיפוק המוטורי של להחזיק או להיות מוחזק. אדם שהשתתף בקבוצה טיפולית תיאר געגועים כ"עצב ללא זרועות".

שדה ההתנגדות (The opposition field)

שדה ההתנגדות הוא ההיפוך של שדה המשיכה: הראשון בא לידי ביטוי במשיכה, והאחרון מתפתח בדחיפה. שדה ההתנגדות המוקדם ביותר משויך למצב בו ראש העובר דוחף את עצמו כנגד ריצפת האגן, או לפי שילה קיצינגר (Sheila Kitzinger) מקפיץ עצמו עליה כאילו היתה טרמפולינה.

כשתנועות ההתארכות של הרגליים באות במגע עם ההתנגדות של הקרקע, התינוק דוחף כנגד כוח המשיכה כדי לעמוד על רגליו. לפני כן, שכוב על הבטן, ידיו דוחפות את הרצפה כדי לתמוך בראשו כשהוא סוקר את העולם בתנוחה שמקדימה את תחילת הזחילה.

שדה ההתנגדות, כפי שנרמז משמו, קשור בזכות להגיד לא ולהציב גבולות. משמו משתמעת הזכות להגנה על המרחב האישי והזכות לדחות מפריעים ופולשים. אצל אנשים כעסניים בעלי נטייה פסיכופאטית שחוששים ממניפולציות מכל עבר, האיכות הזו של לדחוף ממך והלאה מה שלא רצוי להם מפותחת מאוד. כל מגע עלול להתפס כפלישה שצריך לדחוף במפתיע החוצה. אצל אדם כזה שדה ההתנגדות הוא בנטיית האופי, ושדות אחרים יהיו הרבה יותר מועילים בעבודה טיפולית. לעומתם, אצל אנשים שלמדו לוותר על הגבולות שלהם ולהיכנע לפלישה ללא מחאה, שדה ההתנגדות הוא הכרחי לתרגול ולהתפתחות. זה נכון לגבי אנשים שמוצפים בקלות בחרדה או אצל אנשים שנחנקו על ידי אם מגוננת יתר על המידה.

יש הרבה דרכים לפתח שדה זה: עמידה גב אל גב והישענות על הגב התומך של בן הזוג, ואז הליכה איטית כנגד ההתנגדות, בהתחלה אחורה ואחרי כן קדימה, מפתחת את שדה ההתנגדות בגב. עמידה פנים אל פנים עם זרועות מתוחות קדימה, כף יד לכף יד עם בן הזוג, תוחמת בבהירות את הגבולות בין שני המרחבים האישיים. אפשר להשתמש בשדה הזה בצורה מאוד יעילה כשהמטופל שוכב על הגב ומניח את רגליו מקופלות וגבו אל המטפל, שידיו פנויות לדחוף החוצה בהתקף חרדה קיצוני ניתן לעזור למטופל בכך שישב עם רגליו מקופלות וגבו אל המטפל, שידיו פנויות לדחוף החוצה ונגד. כך מופעלים באופן סימולטאני הגבולות בגב, בידיים וברגליים, וניתן להוציא את האדם מהר מאוד ובאופן אמין מחרדה שמציפה אותו. שדה ההתנגדות מספק הכלה חזקה גם עבור אנשים שיש להציב גבולות לאסרטיביות שלהם.

חשוב להקפיד שכח ההתנגדות שמפעיל המטפל בתרגול אינו חלש או חזק מדי. כאשר ההתנגדות חזקה מדי היא הופכת להיות פולשנית וחודרנית וההגנה על הגבולות הולכת לאיבוד. כאשר ההתנגדות חלשה מדי תחושת ההכלה והגבול נעלמת. החוויה של האדם תהיה: "העולם אינו מספיק חזק על מנת להתמודד עם עוצמת רגשותיי".

מאחר שמה שאנו קוראים מגע אדמה חזק מאוד בשדה הזה, הוא מועיל במיוחד בעבודה עם מטופלים טרום-פסיכויטיים או גבוליים, שגבולותיהם שברים וזקוקים לחיזוק. דפוסים מיוחדים של תיאום עם הנשימה נחוצים והם יידונו מאוחר יותר בשדה המוטורי התשיעי.

שדה הרוטציה (The Rotation field)

היילוד מסתובב בדרך כלל במהלך הלידה. שרירים מיוחדים הנקראים 'מסובבים' מונחים לאורך השדרה. פעולת ההליכה עם היכולת להתנדנד לסירוגין משמאל לימין היא סוג של פעימה סיבובית, כפי שסטנלי קלמן הדגיש.

הרגליים מצוידות בשרירים להיפוך כלפי פנים וכלפי חוץ, הזרועות מצוידות עם מסובב פנימי ושריר התפרקות [pronators and supinators] בשני המקרים לצורך רוטציה כלפי פנים וכלפי חוץ.

תנועה סיבובית חוקרת את המרחבים לצידי הציר המרכזי של הגוף. ילדים נהנים להתגלגל ולסובב. לוחם השוורים מדגים את הכישרים של רוטציה באופן שבו הוא מתחמק מהשור. מתרגל האייקידו הופך את הזרימה בתנועה של הרוטציה הספיראלית לנקודה המרכזית של האומנות הזו.

רוטציה יכולה לשמש על מנת לחקור דרכים בלתי ידועות בשולי הדרך העיקרית, בדומה לחשיבה צדדית [לטראלית] של אדוארד בונו (Edward Bono). הדרכים הצדדיות הללו יעילות כשאנו מעודדים אנשים לינאריים כפייתיים לסטות לזמן מה הצידה מהמסלול המוכר והידוע קדימה. לאנשים עם נטיות היסטוריות, התנועה המתפתלת והבלתי ישירה היא מאפיין עיקרי של האופי: שדה הרוטציה משרת את ההגנה שלהם ומאפשר להם להתפתל, לפזר, לעקוף או להתחמק מעימותים ישירים.

כשהמטפל משתמש בשדה הרוטציה עם מטופל שזה יתאים לו, הוא ינסה לקלוט דחפים בכיוון תנועה חד צדדית, ויעודד אסימטריה, תוך כדי שהוא עוזר לו לפתח גמישות בפנייה ובגלגול. זה יהיה יעיל מאוד לשחרור מתח באזור התחתון של השדרה לאלה עם גב נוקשה. לחילופין, המטפל יכול למתוח בעדינות את הזרוע לרוחב הגוף במשיכה איטית שתגרום לגוף לפנייה עדינה: המטפל מפעיל באופן אקטיבי רוטציה פאסיבית אצל המטופל.

אישה שפחדה מתנועות חזקות במשך רוב חייה בגלל חוס ריאומטי בילדות הוזמנה, בעודה עומדת, להתנועע בתנועות עדינות מצד לצד. בהדרגה זרועותיה הסתחררו החוצה מגופה והיא פיתחה שמחה עולה וגוברת של עוצמה ככל שהיא סובבה והקיפה עצמה מצד לצד. היא למדה כך את החרות שבתנועה הגלית והסיבובית שזרועותיה סימנו כשהגוף שלה התנדנד בחופשיות סביב ציר האמצע שלה.

אישה אחרת, שסובבה את זרועותיה כלפי פנים, נלחמה על מנת לשחרר מתח באזור העליון של הגוף. רק כאשר היא קיבלה עזרה וסובבה את זרועותיה כלפי חוץ כך שכפות ידיה מביטות קדימה והלאה, היא הייתה מסוגלת לשחרר את הנטייה להחזיק והצליחה לקבל את החיות האנרגטית בחלק גופה העליון.

שדה התיעול (The Canalization field)

בעוד שדה הרוטציה פונה הצידה מהציר המרכזי של הגוף או הגפיים, שדה התיעול הוא לינארי וממוקד מאוד. פעולות זורמות החוצה ממרכז הגוף ישר כמו המוטות בגלגל האופניים. ילד לומד לכוון את תנועותיו: להסתכל ישירות אלך, להצביע על עצצוע נחשק או על חתיכת מזון. שדה התיעול משויך למטרה, האיכות הרגשית היא החלטית ורצינית, מחוייבת וממוקדת-מטרה.

לאנשים בעלי תכליתיות-יתר עם נטיות כפייתיות וראיה צרה זהו השדה המועדף שמשאיר אותם בנטיית האופי שלהם. עבודה בשדה הרוטציה או הפעימה תהיה יעילה יותר עבורם. לעומתם, לאנשים בעלי יכולת מיקוד נמוכה, גבולות לא ברורים, נטייה לאבד ריכוז בקלות שמתקשים לכוון את תשומת הלב ולהתחייב לפעולה או להחלטה, שדה התיעול יכול להיות מועיל ביותר.

המטפל יעודד את המטופל לחקור תנועות מכוונות שהן חדות וממוקדות ביותר. זה יכול להיות מעודן כמו בקשה לקשר עין ישיר במקום מבט מתחמק, או בעל עוצמה כמו המחויבות האצורה במכת קרטה.

אדם שהיה כעסן בצורה אימפולסיבית ושהגיב פעמיים באפיזודות פסיכוטיות כשהשתתף בקבוצות 'הצעקה הראשונית', הוזמן לפתח את השליטה הרצונית שלו. הוא דמיין ואחר כך ביצע שלוש מכות אגרופ במזרון. הוא קיבל הכלה מקסימאלית במבנה של התנועה המוצעת שדמיין: ראשית - ההכלה הטמונה בשימוש בשדה התיעול עצמו, שנית - הכלה בצורה של הוצאה לפועל מתוך בחירה שלו את התנועה שדמיין, ושלישית - הכלה שבשלוש ולא יותר משלוש מכות. בדרך זו חוסר היכולת שלו להציב גבולות לעצמו התהפכה והוא היה מסוגל לנהל את עצמו בתוך הקבוצה ללא תגובות פסיכוטיות נוספות שהפריעו לו בעבר.

שדה ההפעלה (The Activation field)

תנועה זו נסיעה. בדרך כלל מעורבות בה תנועות אקטיביות של הגפיים כמו בהליכה, בשחיה, בריצה ובקפיצה. הפעלה (אקטיבציה) מכינה את האדם לזוז למקום כלשהו במהירות יחסית.

העובר מתאמן בתנועות של שחיה כבר ברחם והוא מסוגל לשחות עוד לפני שהוא יכול לזחול או לעמוד. ברגע שהוא שולט באמנות הזחילה, התינוק הופך להיות פעיל מאוד. לפני כן העובר מתאמן בדפוסי פעילות על ידי בעיטות מהירות ברגליים והנפת הידיים. בשדה ההפעלה הנושא המרכזי הוא החיות ולא המישור או כיוון התנועה הספציפי.

חייהם של חלק מהאנשים הם פעילים יתר על המידה: מנוחה היא עבורם עינוי. לאנשים כאלה שדה ההפעלה הוא בנטיית האופי: הם תמיד בתנועה ולא יודעים מתי לעצור.

אנשים עם נטיות דיכאוניות יושבים באפס מעשה במשך שעות ואינם יכולים להפעיל את עצמם. חילוף החומרים שלהם איטי, מהירות היא תכונה זרה להם. לאנשים אלו שימוש בשדה ההפעלה עשוי להיות המפתח לשחרור מאחיזת הדיכאון. ריצה, ריקוד או קפיצה אינם תואמים בקלות את הלך הרוח הדיכאוני. איך לעזור לאדם עם חילוף חומרים איטי לפעול מהר יותר? דרך אחת היא לבקש ממנו להדגים תנועה קצרה ומהירה, לעשות מחווה או פרצוף מפתיעים או לבצע פעולה פתאומית. דרך אחרת היא לבקש ממנו לבצע פעולה איטית כמו לצעוד במקום באיטיות ובהדרגה להעלות קצב ההליכה מהירה שתהפוך בהמשך לריצה איטית, ויכולה לפתע להסלים להתפרצות אנרגיה ברגליים, שלא תפתיע אף אחד יותר מאשר את הרץ עצמו.

אבא של ידיד שלי הגיע אלי לקבל עזרה במצב דיכאוני. ידעתי שדיכאונו נסמך על חוסר הפעילות של גופו. הוא שכב ממושם על המזרון, מחכה לי שאקח את הדיכאון ממנו. איך יכולתי להשתמש בשדה ההפעלה כדי לעזור לו? הוא התבקש להוריד את הגרביים בלי להשתמש בידיו. הוא התחיל להתפתל ברגליו ואחר כך ניסה לבעוט את גרביו מעליו. מערכת הגאמא הבשילה לקראת בעיטות, ובמהרה לא היה חשוב כבר אם הגרביים הורדו או לא, האיש המכובד הזה הפעיל את כל גופו בעודו מתנסה באסרטיביות החסרה שהיתה מונחת מתחת להלך הרוח הדיכאוני שלו.

שדה הפעלה נוסף נמצא ברפלקס הקפיצה. ניתן לעזור לאדם לגלות קפיצה שאינה מכאנית אלא דילוג אורגני קצבי שבדרך כלל מיוחס לשמחה חזקה ודורש קואורדינציה מיוחדת של נשימה עם כיפוף והארכה של פרקי הברכיים. המילה תקווה [Hope] באנגלית נגזרת כמו המילה קפיצה [Hop]. האדם המדוכא לא רק איבד מגע עם התקווה אלא גם איבד את תחושת הקפיצה ברגליים, בברכיים ובקרסוליים.

שדה הספיגה (The Absorption field)

התינוק שוכב בשקט, שקוע בתנועה של העלה ברוח או שהוא נח על החזה במצב של חצי טראנס. הוא מוכן ומזומן לקבל, לספוג התרשמויות פנימה, להשקיט את הפעילות המוחצנת ולהעלות לרמה הגבוהה ביותר את המודעות הפנימית שלו.

אצל חלק מן האנשים מנוחה ולקיחה פנימה הפכו לדרך חיים משנית שהם משתמשים בה להחליף פעילות ויוזמה. לאדם פסיבי-תלוי שדה הספיגה מוכר היטב. הסביבה תייחל לראות אדם כזה מניע את עצמו ממצב של מנוחה לתנועה. לעומתם, אצל אנשים היפר-אקטיביים ההיפך הוא הנכון: נרצה לראותם עוצרים לרגע, לוקחים הפסקה למנוחה, מאיטים ולוקחים פנימה. שדה הספיגה הוא הפחות דרמטי מכולם אצלם, והסביבה תרצה לראותם לא עושים דבר, מאפשרים, חווים את עצמם כמקור ההויה במקום כמרכז העשייה.

אישה היסטורית, שתמיד הייתה מוצפת ברגשות חזקים ותנועות שחשה בגופה, נראתה כאילו היא נדקרת על ידי עשרות סכינים. היא היתה נסערת וחסרת מנוחה. היא נשאלה מה הדימוי שעולה בה לו עצרה כל פעילות. היא ענתה שהיא מניחה שתירדם. היא התבקשה לאפשר לסיכון הזה להתרחש. כשהיא שכבה וכל הפעילות נעצרה היא לא נרדמה, וגילתה שהיא לא הייתה מתה מבפנים אלא ערה באופן אקוטי. כשהיא באה במגע עם חייה הפנימיים, שבדרך כלל מוסתרים על ידי פעילות חיצונית מופרזת, היא פיתחה את התובנה שכל חייה התנהגה כמו שחקנית בסרט.

שדה הפעימה (The Pulsation field)

ליבו של העובר מתחיל לפעום עשרים ואחד יום אחרי ההתעברות. לגוף יש הרבה פעימות. הפעימה העיקרית מיוחסת לרגשות והיא קצב הנשימה, שמתחילה מייד אחרי הלידה. לנסיבות הלידה יש השפעה עצומה על הרגלי הנשימה שלנו. השאיפה הראשונה נשאפת עם הלידה והנשיפה האחרונה מגיעה ברגע המוות. כל שאיפה מעצבת הזנה והכלה ובונה טעינה, כל נשיפה מספקת ביטוי, שחרור ורמה מסויימת של שחרור ופריקה, חזקים או עדינים.

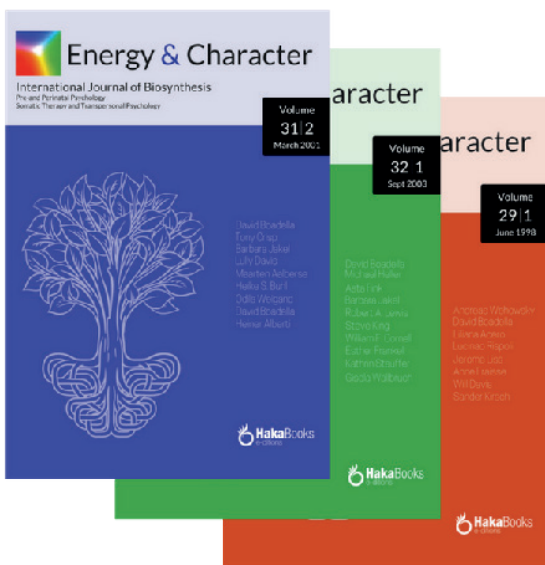
לעתים אנשים מדגישים את השאיפה שלהם יותר מאשר את הנשיפה: הם מיכלים של ביטויים עצורים. אחרים מדגישים יותר את הנשיפה: אלו מבטאים, משחררים או פורקים. קשת ההכלה והשחרור היא אחד מהקצבים הבסיסיים ביותר בחיינו. קיים קשר בין פעימת הנשימה לבין כל אחד מהזוגות של השדות המוטוריים ובמיוחד שני הזוגות הראשונים. כאשר אדם עושה לסירוגין תנועות של כיפוף והתרחבות, פתיחה וסגירה של איזשהו מפרק בגוף, תוך תזמון עם קצב הנשימה, הרי יש לנו תהליך של תיאום. התיאום הזה מתאפשר בתנועות מזעריות של חוט השדרה המתרחשות בזמן נשימה רפויה. אם מדובר באדם מתוח או כבד התיאום הזה עלול להפסיק.

כאשר המטפל מעודד או מפעיל קצב של פתיחה וסגירה, למשל ברגליים או בזרועות, תוך תזמון עם הנשימה, ישנן שתי דרכים ליצירת התיאום הזה: אנו יכולים לקרוא לזה חתירה מוכלת וחתירה משחררת. בחתירה המוכלת אנו נעים החוצה ושואפים פנימה, מאריכים את הזרועות או הרגליים בזמן השאיפה. היא בונה גבולות ומכילה טעינה, עוזרת במצבים של פחד או חולשה. בחתירה המשחררת אנו נעים החוצה ונושפים ומאריכים הגפיים עם הנשיפה. היא מאפשרת לפתוח גבולות וביטוי, רגש וטעינה ועוזרת במצבים של מתח או חסימה.

מסקנה:

השדות המוטוריים עובדים עם נשמת השריר. הם מבטאים דפוסים של התכוונות חבויה ויוצרים תבנית ואבן יסוד של הסכמות המוטוריות הרגשיות שהן כה בסיסיות להתפתחות. הם מאחדים בין תנועה לבין נשימה ובין תנועה לבין רגש, וניתן להשתמש בהם כדי לבנות דימוי גוף חדש שמשקף את הפוטנציאל לתגובה סתגלתנית למתח מהסביבה, ולחוות שמחת חיים. הם ליבה של התקשורת הלא מילולית שלנו, של מערכת שפת הגוף שלנו, שאנו יכולים להתעלם ממנה במחיר ההרס העצמי שלנו, מכיוון שהיא אחראית על כשמונים אחוזים מהמסרים בכל מערכות היחסים פנים מול פנים שלנו.

Free Article



If you wish to receive more information about the reissue of the journal, we invite you to visit our website www.energyandcharacter.com, where you can get information about how and where to buy them.

🏠 www.energyandcharacter.com
✉️ journal@energyandcharacter.com
☎️ +34 680 457 788 - 620 012 111