

מבוא

ספר זה פונה לאנשים העוסקים במרחב המפגש הרגיש שבין מטפל למטופליו, כמו גם למפגש שבין מדריך למודרך. באותה נשימה הספר עוסק במרחב המפגש העדין, ולעיתים השביר, שבין מחנך לתלמידיו, בין הורים לילדיהם ובין בני זוג. בזמן הכתיבה, עמדו מול עיניי תמונות ממפגשים טיפוליים, ולכן עיקרו יעסוק בטיפול. תקוותי היא כי אוכל להעביר מעט מרוח הבודו ואמנויות הלחימה המסורתיות, המשתרגות באמנות הטיפול הפסיכותרפוייטי, בייחוד הטיפול העוסק בחקר ובפיתוח חמלה. ספר זה, מציג רגעים ושניות בודדות מתוך מפגשים טיפוליים ובודק אותם בעיניו של לוחם ההולך בדרך הקראטה. מתוך הסתכלות זו ניתן לראות את משקלה של שנייה, של רגע מסוים, של דפוס חוזר בתוך המפגש הטיפולי. רגע שבקרב יכול להיות מכריע באופן חד וברור, ואילו במפגש הטיפולי, גם אם אין בו הכרעה של חיים ומוות, יש בו, או בכמה רגעים החוזרים על עצמם, פגיעה ביכולת לשמור על היציבות והביטחון של המפגש המרפא.

כמוכן, שבמרחב הטיפולי, כמו במושג "אם טובה דיה" של ויניקוט, יש הרבה יותר מרחב לטעות ולא לראות את המתרחש מאשר בקרב, ולכן הזהות כאן, היא לתהליך הלימוד של אמנות הלחימה, כמו של אמנות החיים עצמם. למטפלים, בדיוק כמו המתאמן בדרך הקראטה, יש את האפשרות לפנות למדריכים אשר עוזרים לנו להבין את התנועה שלנו במפגש הטיפולי או במרחב האימון.

בודו (Budo), דרך הלוחם, הנו מושג המתייחס לדרך האינסופית בה הולך המבקש להפוך לאמן לחימה במסורת היפנית. בודותרפיה הינה גישה טיפולית המתמקדת בהתבוננות ובניתוח של חוויית המטפל, המטופל והמפגש הטיפולי, מתוך הזווית של אמנויות הלחימה היפניות המסורתיות, או מה שניתן לכנות – בודו.

בספר מודגשות נקודות ההשקה בחוויה של אמן הלחימה ושל אמן הטיפול הנפשי. שתי חוויות העוסקות בשיפור היכולות המנטאליות והנפשיות, היכולת לראות את האחר, לקרוא את המתרחש בסביבה ולחבר את הגוף, הנשימה והנפש. בסופו של דבר, אלו אמנויות העוסקות ביכולת האדם להתפתח, למנוע אלימות ופגיעה באחר ובסביבה, לפתח שלוה וערך עצמי, ולהתמודד עם פחדים וחרדות. דרך החוויה שלי הן כמטפל והן כתלמיד ומורה לקראטה מסורתית, אראה את הדרך בה אני מבין וחווה את שתי האמנויות מתאחדות והופכות לאחת.

לאורך הקריאה ניתן לראות תנועה בין החוויה האישית והבין אישית של המטפל המגיע מתוך הבודו, בין החוכמה של הזן היפני, המועברת אלינו דרך המורים במשך מאות שנים, ובין תרגולים, כלים ויישומים פרקטיים של הגישה בעבודה הטיפולית. בעולם הטיפול, הספר מוסיף לתחום המכונה "הגל השלישי של הפסיכותרפיה", ומפתח דיאלוג עם המרחב של תרפיה מבוססת מיינדפולנס, חמלה, וחוכמת הדהארמה. דיאלוג זה, נע גם במרחב של החשיבה הפסיכואנליטית, בייחוד זו של וילפרד ביון ושל תיאורית ההתקשרות של ג'ון בולבי, וכן של המחקר והידע הקשורים למבנה ולתפקוד המוח, מערכת העצבים והתנועה. חיבורים אלו ייעשו יותר קונקרטיים

בחלק השני של הספר. בחלק הראשון של הספר אתמקד בהתבוננות על חוויית המטפל אל מול האתגרים, הקשיים וההזדמנויות שבמפגש המרפא עם מטופליו.

מטרת הקראטה

על פי מאסטר פונקושי, מייסד הקראטה והמורה של סנסיי אושימה, ראש השיטה שלנו כיום, אחת ממטרות ההולך בדרך הקראטה היא להגיע ל- peaceful courage והיכולת להגן על הצדק ועל סביבתך (1). כיצד תוכל לשמור על משפחתך, סביבתך ועל עולמנו כשאתה מאמץ נקודת מבט קטנונית על העולם, כשאתה עבד לפחדך? כאשר אתה חולה וחלש רוחנית? כיצד תוכל לרפא ולהיות מלווה ומדריך בדרך מלאת סכנות לאחר הסומך עליך כשמצבך כזה?

גם מוסאשי, מהלוחמים והפילוסופים של דרך הלוחם ביפן שלאחר תקופת הסמוראים (מוסאשי מגיע אלינו היום דרך ספרו "ספר חמש הטבעות"), מתייחס בדרכו למושג peaceful courage.

מוסאשי (2) כותב ב 1645 על הרוחניות בדרך הלוחם :

"הן בלוחמה והן בחיי היומיום עליך להיות החלטי אך שלו. התמודד עם המצב ללא מתח והמנע מפזיזות, כשרוחך מיושבת אך לא משוחדת. אפילו כשרוחך שלוה, אל תיתן מנוח לגופך, וכאשר גופך שלו – אל תרפה רוחך. בהימצאך בשדה הקרב, אפילו מצבך קשה, עליך להמשיך לחקור ללא הרף את עקרונות הדרך (האסטרטגיה), כדי שתוכל לפתח בקרבך רוח יציבה". (2)

נראה לי שלא צריך להוסיף כאן מילים ודוגמאות כדי לראות כיצד הנחייה זו הנה גם הכלי החשוב ביותר בהתפתחותו הרוחנית והמקצועית של המטפל, וגם המטרה של הטיפול ושל המטופל עצמו שימוש זה בצירוף המילים שלוה וחקירה יחד, לא יכול שלא להעלות מחשבות על "הבסיס הבטוח" (3) של גיון בולבי, ועל הקשר ההדוק שבין ביטחון ושלוה ובין חקירה המודגש בתיאוריית ההתקשרות שפיתח. חקירה של הסביבה, של העצמי, של האחר האינטימי, של המפגש הטיפולי.

לסמוך על הדרך

היכולת לסמוך על משהו חדש, היא גם היכולת לפעול באופן הנתפס בעיניי כלא טבעי, שאינני מורגל אליו, למשל, כמו לא להתכווץ בשעת לחץ. זוהי היכולת להעז ולרכוש דרכי התמודדות חדשות, יעילות יותר, בריאות יותר. אך בגין זאת עלי לעזוב את הביטחון של המוכר, של מה שהגן עלי, או שחשתי שמגן עלי עד כה. בקראטה עלינו לעבור מתפיסת כוח 'מערבית' הסומכת על שרירים היקפיים מנופחים, ביחוד בית חזה, כתפיים וזרועות, לתפיסה מזרחית של כוח ועוצמה המבוססת על חיבור לקרקע ולמרכז האנרגיה בטנדן (בטן תחתונה, כשלוש אצבעות מתחת לטבור) ולחיבור של שרירים מרכזיים ופנימיים (שרירי הליבה והשכמות במקום כתפיים וזרועות). מעבר זה מוכר לי כלא פשוט, ואף כמפחיד ומבלבל גם כלוחם וגם כמטפל.

הרי מה טבעי יותר מלעשות שוב את מה שעשיתי תמיד? האם אני יכול לסמוך על הדרך? על התורה שאני עוד רחוק מלהבינה ממש, לא בראש ולא בגוף? מדובר ביכולת לסמוך על המורה ועל הדרך שהוא מייצג. מדובר במאבק של החלק המאמין והסומך שאנו מפתחים, כנגד החלק שכבר לפני שנים רבות תפס אחיזה בגוף-נפש שלנו. החלק המתפתח בשל המפגש עם הדרך מחפש כיצד להשפיע על מערכות ההגנה של הגוף. כאילו אומר למערכות הלב, העצבים ולשרירים: "נכון, חירום, אבל על פי הדרך עלי להיות שלו, להרפות כתפיים, לשמור על מעין אדישות, לבחון ולחקור" ... "אז שמערכת העצבים הסימפתטית תניח לפרה-סימפתטית לפעול בבקשה..."

בכדי להמשיך בתהליך של גדילה והתפתחות, עלינו לחקור את פעולותינו כמטפלים כשאנו נלחצים האם גם בתוך קושי ופחד אנו מצליחים לשמור על החיבור לבסיס הידע וההתנסות המקצועית? למה שעבדנו עליו בהדרכה? או שאנו נסוגים למקומות מהם הגענו?

אפשר לראות את אותו רעיון בחשיבתו של ביון:

"התפתחות פסיכואנליטית היא כזו שבה למטופל יכולת גדולה יותר לשאת ספק ולעמוד בסערה ובכאב הכרוכים במפגש עם אמת רגשית, מבלי לקרוס לשקר ולהונאה עצמית." (15)

בצומת בין מזרח למערב, בין שרירי כתפיים מנופחים ובין טאנדן חזק, קיים בלבול. זו הצומת בה נמצא גם המטופל בעת שינוי. כדאי לזכור כי הוא פגיע ומבלבל, ויטה לסגת למוכר ולבטוח. אך גם אם זו הדרך המוכרת, היא כבר אינה משרתת אותו יותר. התחושה המוכרת לי מהנדודים בצומת היא תחושת חולשה, אפילו אובדן הכוח שהאמנתי שהיה לי. במצב זה יתכן שהמטופל יתקוף אותנו על שהחלשנו אותו, גרמנו להחמרה. חשוב לזהות צומת זו ולהסבירה קודם כל לעצמנו ואחר כך למטופל.

מדיטציה, מיינדפולנס וקראטה

בן שמונה

יושב בסיוזה במדיטציה שלא נגמרת

באוזן אחת הכדורגל בדשא

באוזן השניה גלי הים

פותח עין זהירה אל המאמן היושב מולנו

אולי הוא נרדם?

בעשור האחרון, הכתיבה והיישום של מדיטציה, בייחוד בכל הקשור למיינדפולנס וחמלה, במרחב הסיוע והטיפול, גדלים כל הזמן. לא אכנס כאן לתיאור מעמיק של עולם תוכן חשוב ופורח זה, אך כן אנסה להצביע על המפגש האימננטי שמתקיים בין עולם אמנויות הלחימה המסורתיות, המיינדפולנס והחמלה. על פי המסורת, הסיפור ההיסטורי קושר בין תחילת התפתחותן של אמנויות הלחימה בסין לבין הגעתו של הנזיר בודידהארמה מהודו לסין, לשם הביא עמו את הבודהיזם. לפיכך, על פי הידע ההיסטורי שקיים בידינו כיום, הקשר בין הדהארמה, ועקרונות יסודיים של מיינדפולנס וחמלה נמצאים עמוק בתשתית ובליבן של אמנויות הלחימה המסורתיות. כפי שראינו, על פי פונקושי, אשר מגיע ממסורת סמוראית עתיקה, אתה עוסק באמנויות לחימה כל חיך לא בכדי לנצח או להפסיד בקרב מסוים, אלא כדרך חיים, בכדי לשייף ולפתח את העצמי ואת האופי שלך. זו בדיוק המשמעות של הוספת הסיומת דו (Do) - דרך הדהארמה - אשר הוסיפו מפתחיהן של אמנויות הלחימה היפניות בתחילת המאה הקודמת. הוספה זו נעשתה במטרה לסמל מעבר משיטות קרב אפקטיביות ואף אכזריות, לאמנות רוחנית המפותחת באמצעות תרגול וחשיבה המגיעים מתוך שיטות הלחימה: קראטה-דו, אייקי-דו, ג'ו-דו וכדומה.

מושג המיינדפולנס, לפי ג'ון קאבט-זין מתייחס לאימון היכולת להישאר ולהתבונן בכל מה שמגיע כרגע, ללא תגובתיות וללא שיפוטיות (9). כפי שהראיתי בחלק הקודם של הספר, כל אימון מתחיל ומסתיים במדיטציה בישיבת סיוזה, מדיטציה זו ניתן לשייך לזאזן עם זאת, מעבר לתרגול הישיבה הפורמאלי, תרגול הקראטה עצמו הנו אימון של איכויות מדיטטיביות. ההתפתחות בדרך הקראטה הנה התפתחות של איכויות אלו. באחד האימונים, כאשר תרגלתי איפון קומיטה (קרב

מובנה עם כללים ברורים), עצר אותי אחד המורים אשר צפה בקרב ואמר "אתה רוצה להצליח!!! אין לך כל סיכוי ככה. no mind". היכולת המדויקת של המורה לראות את הרצון והמחשבות שלי שעסקו ב"ענייני אגו", והפרידו אותי מהנוכחות האמתית בתוך הקרב, אפשרה לי לחזור ולהיות נוכח כאן כרגע, בלי תשוקה (לנצח), בלי פחדים (להפסיד, להיפצע). דוגמא זו הנה אחת מתוך דוגמאות רבות, ואני בטוח שכל מתאמן ותיק בקראטה המסורתי יוכל לספק דוגמאות רבות משמעותיות כאלו עבורו.

היבט נוסף של המיינדפולנס בתרגול הקראטה, קשור בפיתוח הריכוז, הנחישות וההתמדה. אל מול איכות המוח הקופצני, ה-"monkey mind", אנו שואפים לפתח מיינד יציב ושליו. לפני שנים החלטתי לתרגל כל יום. תרגול אשר משלב יוגה, מדיטציה וקראטה. לעיתים התרגול הוא ארוך, לעיתים רק קאטה אחת האורכת דקה, או מספר דקות בודדות של מדיטציה. עצם ההחלטה 'לא לוותר' עזרה ועוזרת לי עדיין, לפתח איכויות שהן משמעותיות עבורי. במקרה זה, אלו איכויות של ריכוז, התמדה, נחישות, לחימה בעצלות ובוויתור לעצמי, פיתוח חמלה עצמית אל מול רחמים עצמיים, ופיתוח תחושה פנימית של עוצמה ושל לחימה בחולשות. תרגול יומיומי הנו חלק מרכזי בהתפתחות של ההולך בדרך הקראטה בדיוק כמו מתרגלי מדיטציה או יוגה. בכל פעם מחדש, כאשר אני מתחיל לתרגל אני פוגש את עצמי, ואת החלקים המושכים אותי לכיוונים שונים ומגוונים המרחיקים אותי מהתרגול. בטיפול אני קורא לזה, בהסבירי את הרעיון למטופלים, "חוק האנטרופיה". בתרגום חופשי מעולם התופעות הפיזיקאלי לעולם הפסיכולוגי, מתייחס המושג למצב בו, באופן טבעי, ללא השקעת אנרגיה (כוח, מאמץ) הדברים הולכים לכיוון של פירוק ואי סדר. לדוגמא, כדי לבלגן את הבית לא צריך להשקיע אנרגיה "אללה, חייבים להתגייס **וללכלך** את הבית, השבת עוד מעט נכנסת". זה פשוט קורה לבד, עם הזמן. כך גם בדיוק בעולם הגופני, הנפשי והבין אישי שלנו. מבלי להשקיע אנרגיה בהתפתחות הגוף, הנפש והיחסים החשובים לנו, הם ילכו לכיוון של החלשות ופירוק. תרגול הקראטה, בדיוק כמו תרגול מיינדפולנס או מדיטציות אחרות, מאפשר פיתוח מענה לחוק האנטרופיה. אני עוצר, מחזיק את עצמי ופועל מתוך כוונה ומאמץ בהתאם לערכי, למה שאני מאמין שבונה, מפתח ומיטיב. בדיוק כפי שנגדיר פעולה של חמלה: ללכת לאן שקשה, מכאיב או מפחיד, להישאר שם ולפעול למען ריפוי, צמיחה והפסקת הסבל של עצמי או אחרים.

גם אם זה קשה, מעייף, קר, חם או לא נעים לי כרגע, אני מתחיל לעשות קאטות בבית והנה צלול של הוואטסאפ, ובדיוק מתחיל שיר מעצבן ברדיו, ואני נזכר שעלי לענות למייל ממש עכשיו, או שבא לי לאכול משהו. רשימה זו הנה אינסופית כמובן, אך ניתן לראות כיצד תרגול הקאטה הנו תרגול מיינדפולנס או "זן בתנועה" (moving zen). כאמור, על האיכויות של תרגול מיינדפולנס וחמלה כחלק מתהליכי ריפוי של קשיים פסיכולוגיים, נכתב רבות ואין זו מטרת הספר הנוכחי, אך ניתן ומומלץ בחום לקרוא ולהרחיב את ההבנה. להלן מספר מקורות בעברית ובאנגלית מהשנים האחרונות (9, 10, 11, 12, 13).