

## העץ הנדיב - סיפורו של שבתאי

עבודה עם ילד שסבל מטראומה הריונית (טרומ לידתית) וטראומות נלוות.  
מאת איתי אלטשולר

שבתאי, ילד בן 10 – נאה, עדין ורגיש ובנוי היטב, הגיע לפגישה הראשונה שמוט כתפיים וממעיט להתבונן בעיניים. הוא הגיע אלי בעקבות התפרצויות של כעס ואלומות בבית הספר, התפרצויות וכעס שלא הוכרו בבית בדרגות עוצמה כפי שבאו לידי ביטוי בבית הספר. שבתאי היה אחד מתוך שניים – אחותו התאומה הופחתה בעת ההריון לאחר גילוי מומים. שבתאי נולד לבדו לאחר שהלב, שדפק לצידו ברחם אימו, דמם. שבתאי הגיע לעולם כילד מחייך מצד אחד וחרד וכעוס מצד אחר, קוטביות שליוותה אותו במשך חייו. היעדרה של האחות בא לידי ביטוי בהצמדות הדוקה להורים ופיתוח הקשרות משפחתיות מוגברת למשפחה הקרובה והמורחבת, בקושי בפרידה בכל הרמות ובפחד מלהכיר ולהתנסות בדברים חדשים: חוויות, אוכל, חברים ועוד, במילים אחרות, מרחב פנימי הדוק ודחוס בליווי נטיה מועצמת להיצמדות.

עד גיל 3 שבר שבתאי את ידיו פעמיים, כשבאחת הפעמים היה צורך להחזיר את היד למקומה בהרדמה מלאה. אם לא די בכך, התנסויותיו במסגרות החינוך לא היו מוצלחות. מפגשיו עם המבוגר המשמעותי, קרי גננת ומורה של השנים הראשונות היו טראומתיים במיוחד. מפגשים שהיו מלווים בדיכוי, בהשפלה וביחס שרירותי לא רק כלפי שבתאי, אלא כדרך עבודה או כקו אישיותי. תחושתו הבסיסית של הילד היתה שאף לא אחד, מחוץ למסגרת הביתית, מבחין בו.

שבתאי הכיר את סיפור האחות ונעשו נסיונות קודמים לערוך טקסי פרידה, אך ללא הקלה משמעותית. מבחינתו היא היתה ועודנה חלק מהמשפחה – חלק נעדר. המודעות כשלעצמה לא תרמה דבר לשיפור הרגשתו ולצמצום תחושת הכעס והתפרצויות הזעם. שבתאי לא אהב את עצמו לאחר התקפי הזעם וסבל מאוד מהמחיר החברתי והמערכת שהובילו להתפרצויות.

שבתאי היה ועודנו אינטליגנטי ונבון, בעל מודעות עצמית גבוהה ויכולת ביטוי מילולית מפותחת מאוד. הנחת העבודה הראשונית שלי היתה שבזכות תכונות אלו ניתן להעלות את המודעות הגופנית לתהליך התהוות הכעס ולטפל בו, שהוא עדין מתון; לטפל בו ע"י פנייה לעזרה של מבוגר משרה אמן או התרחקות ממוקד מעורר הכעס (הצעתי לשבתאי להתרחק, לנתק מגע). המפגש הראשון, שנעזר בטכניקת SE<sup>1</sup>, היה מוצלח ביותר: שבתאי גילה

1 SE - Somatic Experience כלי טיפולי להתמודדות עם טראומה פותח ע"י פיטר לזון ומוצג בספרו 'להעיר את הנמר', אוקטובר 1999. ישראל.

יכולת להקשיב לגוף ולמסריו, יכולת לבחור חלופות למצבי עימות והצתה אפשריים. הבחינה האמיתית להצלחתו של מפגש זה היתה שינוי היחס של שבתאי אל הילד שהיה מקור לתגובות של כעס ואפילו תוקפנות. שינוי זה מתמיד מאז עד היום. אך לא לעולם חוסן. במפגש השני, שבו ניסיתי להתמקד במפגש בינאישי יותר בעייתי, גילה שבתאי חוסר שקט בולט, חוסר ענין וטען שנמאס לו ומשעמם לו.

אחת מהנחות העבודה הבסיסיות שלי היא, שאדם, וגם ילד, יודע בתוך תוכו מה טוב לו ומה יכול לעזור לו; לכן כששבתאי אמר לי בלשונו 'לא מתאים לי' – קיבלתי. בדיעבד אני יודע שבמעשה זה קניתי מעט מאמונו, כי ראיתי אותו.

בדרך העבודה שלי הסיפור הטראומטי אינו הכרחי ובמקרה הזה אין באמת סיפור. על כן החלטתי להתמקד בחיבור הילד ליסוד החי בתוכו ולחזק את אמונו ביכולתו לשרת אותו ובעיקר להגן עליו, תחושת הגנה, שאליה הוא שאף ואותה חיפש בהיצמדות למשפחה ולמוכר. תחושת ביטחון שתבוא מתוכו. תחושת ביטחון אשר תאפשר ריווח של המרחב הפנימי, שמתוכו צצות האפשרויות, נולדת הבחירה ומתרחב הביטחון מחד והחופש מאידך.

מהפגישה השלישית ואילך כל הפגישות נעשו בטבע – סביב, על ולצד עץ אדיר ממדים ורב בשנים שניתן לטפס עליו ולנוע בין ענפיו בקלות יחסית. במקביל קיבל שבתאי, בהסכמתו, שעורי בית. הם כללו את התרגיל *רגשות במרחב* שמוקד בהתנסות בהגדרת גבול, הגדרת יחסים, הגדרת רגשות, כגון כעס ושמחה, ודרכים שונות לפתור תחושות של כעס. (ראה פרק עין יד עין). המשימות היו באחריות שבתאי, שאכן הקפיד לעשותן עד לנקודה שהן מיצו את תפקידן. במהלך העבודה הקדשנו זמן קצר להתבוננות בציורים ולשיקוף ההחלטות שהתקבלו במהלך עשיית השעורים. המעשה הציורי עצמו הוא שמחולל את שינוי הפנימי ולא השיחה עליו. השיחה המודעת עליו מבססת אך ורק סוג מסוים של 'בעלות' על תהליך שנעשה ונטמע בגוף; כשם שהידיעה והבנת תהליך הלידה ע"י היולדת והרופאים אינה משפיע במאומה על התהליך עצמו.

רוב המפגשים הלימודיים התבצעו על העץ מתוך נסיון מדורג להתחיל לנוע ביתר חופשיות בין ענפיו. לשבתאי ולי כמנחה היה ברור שמה שמונע תנועה חופשית במרחב העץ אינו מוגבלות גופנית או חוסר גמישות פיזית אלא חשש עמוק. במהלך העבודה התחלנו לבחון את האפשרויות התנועתיות השונות כדי להתקדם על העץ תוך כדי ניסיונות שלי כמורה לנוע על העץ גם כן כאשר הסרבול שלי היה גלוי לעין: הכרס, המשקל וחוסר הגמישות. הבחינה של האפשרויות על העץ מילאה מספר תפקידים: העץ המיוחד הזה היה עבורנו מרחב מכיל, מרחב בטוח, יסוד טבעי בעל עוצמה ונסיון חיים. ומצד שני התנועה על העץ טמנה בחובה סיכון אמיתי, שנדון ונבחן והתגמד עם התפתחות הלימוד ועם היציאה מקיפאון ומשיתוק אל תנועה עם אפשרויות. התמזל מזלנו, בתום אחת הפגישות, לאחר שכבר ירדנו מהעץ ועמדנו לצידו, התקרבו אלינו בדהרה מספר פרות שבד"כ רועות באזור. האימה שאוחזת באדם כשנסה כזו שועטת לעברו היא עצומה. שבתאי היה קפוא הוא זעק לעברי, ואני הייתי מבוהל בעצמי. לא היה בידי מה לעשות וצעקתי אליו 'רוץ טפס על העץ'. תוך שניות הוא היה עליו מוגן ובטוח. עץ שהיה יסוד של סיכון ופחד הפך למפלט האולטימטיבי. שבתאי יצא מאימה וקיפאון בכוחות עצמו וללא חסות מבוגר. הפחד לא עזב אותי והפרות לא חדלו משעטתן. התחלתי לרוץ לעברן בנחישות לא פחותה משלהן בעודי צועק בעוז. לבסוף הן נעצרו וגם אני. לאחר מספר שניות של בחינת המצב סובבנו כולנו את גבנו וחזרנו לנקודות המוצא שמהן באנו, הפרות שבו לכר המרעה ואני חזרתי אל שבתאי אל העץ. הזדמנות מופלאה זו, שלא יכולה היתה להתרחש בשום חדר לימוד ולא היתה יכולה להיות מבויימת בשום צורה, זימנה אפשרות חד-פעמית של התמודדות מכוננת לשבתאי. לי היא נתנה תפאורה טובה לספר את סיפורו של הדלאי למא הצעיר ומפגשו עם הכלב הטורף.

היום שבתאי במקום אחר. כל מי שהכיר אותו קודם אינו נפגש יותר עם הצד הכעוס באישיותו ומציין את השינוי הבולט לעין בהתנהגותו. שבתאי חי היום בתוך מרחב בחירה, בחירה מתוך כוח לא מתוך כורח. הישגיו הלימודיים השתפרו והענין שלו בלימודים התרחב, הוא אינו סובל מהתפרצויות זעם וממפגשים אלימים עם ילדים

או מבוגרים. היום הוא מוכן להתנסות בחוויות חדשות בתחומים שונים. ומעבר לכל זה, הוא מלא חיים בכל המישורים. גם בתקופת מלחמת לבנון השניה גילה שבתאי רוגע ונינוחות מפתיעים ביחוד על רקע פחדיו הקודמים מפיגועים, תוקפנות וגילוי אלימות, והגיב בהתאמה לאיום האמיתי שנשקף לו בנסיבות הקיימות.

נפגשנו בסה"כ 10 פגישות של שעה וחצי, שביניהן עבד שבתאי בהתמדה וברצינות ועזר לעצמו להתחזק ולהתרחב. אך תהליך הריפוי האמיתי התחיל עם רגע לידתו ונזקף לזכות: יכולת הריפוי העצמי של שבתאי בחיבורו ליסוד החי, למשפחתו ולכל מי שיכול היה לראות אותו כנזר הבריאה, וגם לתת לו את התחושה שהוא אכן רואה אותו כך. דרך העבודה של שיטת אלטשולר, בעיני, היא מעין השלכת אבן למים, שבעקבותיה מתרבות האדוות ומפיצות את הלימוד הנדרש, ובמקרה הצורך את הריפוי, לאזורים בלתי מוכרים ובלתי צפויים אשר צמאים למגע ומרפא.