



תחת שליטה

בחברה המערבית מצפים מאיתנו שנהיה בעלי שליטה עצמית, כלומר שנתאים את המחשבות, את הרגשות ואת ההתנהגות שלנו לנורמות החברתיות ולמה שנחשב לטוב, נווסת את עצמנו, לא נעשה דברים שאינם מקובלים אף שהיינו רוצים ונשלוט בדחפים שלנו. ואולם, האם טוב לנו להיות תמיד בשליטה?



מהו מקום השליטה בחיינו? מהן הדרכים להתמודד עם חוסר שליטה, מחד גיסא, ועם שליטה מוגזמת, מאידך גיסא? וכיצד מביאים לאיזון המאפשר חיים הרמוניים? שלושה מומחים מתחומים שונים - פסיכולוגיה, הומיאופתיה ותנועה - משיבים.

בקרה עצמית

"כמה מכם מסמסים או קוראים הודעות ווטסאפ בזמן נהיגה אף שברור כי זה עלול לגרום לתאונה, שתוביל לפגיעה או למוות

שלכם או של אחרים, או לכל הפחות לקנס משמעותי בגין עבירה על החוק? יתרה מכך, כמה מכם יודעים זאת, רוצים לא לעשות זאת ובכל זאת ממשיכים בהתנהגות מסוכנת זו?" שואל פרופ' יהונתן גז, פסיכולוג, מרצה בחוג לפסיכולוגיה במכללה האקדמית אחוה ופסיכולוג בכיר במרכז לבריאות הנפש בבאר שבע. "בדומה לכך, כמה מכם רוצים לאכול פחות ממה שאתם אוכלים בדרך כלל, לאכול בריא יותר או להפסיק לאכול לפני שאתם מרגישים מפוצצים? ובכל זאת, אף שהייתם רוצים, נראה כי רבים מכם יודעים שלא תעמדו בכך. אפשר לדבר גם

על התמכרויות של ממש - עישון, אינטרנט, סקס, סמים ועוד".

פרופ' גז אומר כי כשהחיזוק מייד, אנו מעדיפים אותו על פני תכנון לטווח ארוך. "כך תלמיד לומד רק לפני בחינה, אף שברור כי אם ילמד לאורך הסמסטר יצליח יותר. כלומר, אנשים חיים בהווה ומתקשים לראות חיזוק עתידי. כל הדוגמאות האלה ורבות נוספות עוסקות בשליטה - שליטה בדחפים, ויסות עצמי, דחיית סיפוקים, בקרה עצמית ותכנון.

"בעולם המודרני והטכנולוגי יכולות השליטה העצמית והבקרה העצמית ברגשות, במחשבות ובהתנהגות משמעותיות להסתגלות ולהצלחה. מחקרים רבים תומכים בכך ומראים כי לויסות עצמי בשנים המוקדמות בחיים יש תפקיד חשוב בהתפתחות חברתית, בקשרים בינאישיים ובהצלחה אקדמית ומקצועית (חפשו 'מבחן המרשמלו' בגוגל). שליטה עצמית נמוכה עלולה להתבטא בהתנהגות אימפולסיבית ובפגיעה משמעותית באדם ובסביבתו".

איך מסגלים שליטה?

"אף שיש ממד תורשתי וביטוי נירולוגי לרמת השליטה העצמית, הרי שהאינטראקציה עם הסביבה היא המכתיבה את ההתפתחות האדפטיבית או הלאאדפטיבית של מרכיבי הבקרה - תכנון, עיכוב, ניהול, ויסות ורפלקטיביות. בתהליך התפתחותו של האדם יש מעבר הדרגתי משלטון הרפלקסים - התינוק הפועל בעיקר מתוך דחף ורוצן לפרוק כאן ועכשיו, אל השליטה העצמית - האדם הבוגר המתכנן תכניות, שולט במחשבותיו, ברגשותיו ובהתנהגותו ומוסרת אותם.

"הקשר ההורי חיוני להתפתחות השליטה העצמית אצל ילדים, אם במתן ויסות חיצוני במידת הצורך - כשהילד מתקשה להכיל את עצמו (חיבוק מחזיק) ואם כמודל לחיקוי שאותו הילד לומד ומפנים בהדרגה. ההורה המכיל והאמפתי יודע להחזיק את הסערה, את התסכול ואת הזעם של ילדו

ולהחזיר לו אותם באופן מווסת ובהדרגה, ובו בזמן הילד רואה כיצד אמו או אביו מתמודדים עם תסכול ולומד אסטרטגיות, שבהדרגה יופנמו אצלו. כמובן שתקשורת מתווכת חיונית ליצירת מנגנוני ויסות, לשיום (קריאה בשם) של רגשות ומילים, לחשיבה לפני התנהגות, לבחירה בין כמה אפשרויות תגובה ולבניית יכולת להתבוננות פנימית, רפלקטיביות".

שליטה גמישה

למי שאינם מצליחים לסגל לעצמם יכולת שליטה עצמית יש כמה אפשרויות טיפול. פרופ' גז מפרט:

"מי שאינם מצליחים לשלוט בדחפים יכולים ללמוד טכניקות הרפיה, לנסות ליצור סביבה מותאמת, למצוא חלופות להתנהגויות מתפרצות ואלימות, לעבוד על מנטליזציה (יכולת להבין מצבים פנימיים המתרחשים אצלך ואצל אחרים) או לעבור טיפול פרמקולוגי, המחזק את יכולות הויסות. כלומר, אפשר להשפיע על חוסר השליטה ולרכוש את מיומנות השליטה העצמית. "עם הגיל, ככל שאנו מזדקנים, יש ירידה ביכולות הבקרה שלנו על ההתנהגות. מחקרים מראים כי לקשישים יש קושי לעבד התנהגות מוטורית ותהליכים קוגניטיביים. קושי זה קשור בירידה בנפח של המרכזים המוחיים האחראים לפונקציות הבקרה ובפעילות שלהם (ראו מסגרת).

"ברמה הפסיכופתולוגית, אפשר לציין הפרעות נפשיות, שהן נגזרת של היעדר שליטה או שליטת יתר; הפרעות של קושי בשליטה בדחפים (Impulse Control Disorders), הכוללות בין היתר פירומניה (דחף להצתת אש), קלפטומניה (דחף לגניבה) וקבוצת הפרעות בעלות היבטים התמכרותיים כגון קנייה לא מבוקרת, התנהגות מינית קומפולסיבית או התמכרות לאינטרנט. בכל המקרים האלה האדם אינו מצליח לעמוד בפיתוי למרות המחיר הכבד שהוא וסביבתו עלולים לשלם. בדרך כלל יש

פרופ' יהונתן גז: "בעולם המודרני, יכולות השליטה העצמית ברגשות, במחשבות ובהתנהגות משמעותיות להסתגלות ולהצלחה. מחקרים רבים תומכים בכך ומראים כי לויסות עצמי בשנים המוקדמות בחיים יש תפקיד חשוב בהתפתחות חברתית, בקשרים בינאישיים ובהצלחה אקדמית ומקצועית. שליטה עצמית נמוכה עלולה להתבטא בהתנהגות אימפולסיבית ובפגיעה משמעותית באדם ובסביבתו"

תחושת מתח וריגוש טרם המעשה והקלה לאחר ביצועו".

מהצד השני, נמצאת שליטת היתר. פרופ' גז אומר כי הפרעה אובססיבית-קומפולסיבית (OCD) מובנת פעמים רבות כהפרעה שבבסיסה מאמץ לשליטת יתר. "הטקסים המאפיינים הפרעה זו מבטאים ניסיון לשלוט בחרדה קשה. בקרבה להפרעה זו נמצאים בעלי האישיות האובססיבית-קומפולסיבית, או ה'פריק קונטרול', המרגישים חובה לשלוט באחרים, ביחסים בינאישיים, במצבים ובמהלכים. אלה הפרפקציוניסטים, הבודקים הנצחיים, שמתקשים לתת אמון ולסמוך על אחרים, הסובלים משליטת יתר.

"באופן טבעי, במצב של כאוס, כולנו נחוש שהכול מתפרק סביבנו ונתאמץ לייצר תחושה של שליטה, אפילו מדומה. למשל, סטודנטית בתקופת בחינות מלחיצה עלולה למצוא את עצמה 'מסתערת' על ניקיון הבית או מסדרת בקפדנות יתר את ארון הבגדים. ילד שהוריו עומדים להיפרד יפגין התנהגויות קומפולסיביות של שליטה וסדר, אולי מתוך חשיבה מאגית שהסדר בחוץ יסדר את הדברים בין ההורים ואת הכאוס והחרדה הפנימיים".

אם גם היעדר שליטה וגם עודף שליטה אינם טובים לנו, מהו המצב האידיאלי מבחינת השליטה העצמית?

"התשובה היא שליטה גמישה. בריאות נפשית היא גמישות נפשית - היכולת לדעת מתי לשחרר ולהרפות ומתי לשמור על הגבולות הפנימיים והחיצוניים, והיכולת לנוע באופן מותאם בין פתיחות לסגירות, בין הגנתיות להרפיה ובין ריחוק לקרבה. "שליטת יתר ונוקשות דוחקות למשבר, כנאמר בתלמוד במסכת תענית: 'לעולם יהא אדם רך כקנה ואל יהא קשה כארז'. הארז יישר עקב רוח חזקה וסערה בעוד שהקנה הרך יתכוּפּ ויזדקף שוב. יכל אחד יכול להתרדד, אמר הפילוסוף היווני אריסטו - אין קל מזה. ואולם, להתרגז על האדם הנכון, במידה הנכונה, בעיתוי הנכון, למטרה הנכונה ובדרך הנכונה - אין זה דבר קל כלל ועיקר".

חויית חיים

"קל להניח שמי שמרוצה מהמידה שבה הוא שולט בחייו לא יגיע לטיפול הומיאופתי, מסבירה רחל שבי,



צילום: Istock by Getty Images

פרופ' יהונתן גז: "המצב האידיאלי הוא שליטה גמישה. בריאות נפשית היא גמישות נפשית - היכולת לדעת מתי לשחרר ולהרפות ומתי לשמור על הגבולות הפנימיים והחיצוניים. שליטת יתר ונוקשות דוחקות למשבר. להתרגז על האדם הנכון, במידה הנכונה, בעיתוי הנכון, למטרה הנכונה ובדרך הנכונה - אין זה דבר קל כלל ועיקר"

הגוף נפש כדי לייצר שינוי ברבדים עמוקים". שבי אומרת כי הניסיון להגיע לאיזון, בציר הנע בין שליטה לחוסר שליטה של הפרט בחייו, נכנס לשיח ולפרקטיקה רק בעשורים האחרונים.

"מרבית התכשירים ההומיאופתיים הרלוונטיים לויסות השליטה העצמית התווספו בדורנו, בשנים שבהן נושא השליטה נחווה, דובר ונחקר יותר. הוא לא סומן על גבי המפה ששרטטה את עולמם של הדורות הקודמים. האם זוהי רוח הזמן? מחיר של מהפכות טכנולוגיות

הומיאופתית קלאסית, עורכת כתב העת של האגודה הישראלית להומיאופתיה קלאסית. "מי שכן פונים לטיפול הוליסטי, גם הומיאופתי, מבינים שהם משלמים מחיר כבד ומבקשים לאתר את הסיבה המייצרת קושי. כלומר, הם מבינים שהצורך בשליטה אינו כלי שימושי ומידתי, אלא פיצוי מתמשך שאולי אף גובה מחיר בריאותי גבוה הן בשימור תחושת השליטה והן בחרדה מפני היעדרה. לכן, השאיפה של הפונים היא להתיר את הפלוונטר.

"הומיאופתיה קלאסית מטפלת בחויית החיים, המשלבת בין גוף לנפש, ולפיכך אין זה טיפול מעמיק למחלה בלבד, אלא לאדם הסובל מביטוייה. הטיפול מותאם לאדם ולטריגרים שהובילו אותו עד הלום. "בעניין השליטה, בכל טיפול הומיאופתי, אנו שואפים לפענח את חויית החיים,

את הציר המרכזי. עם התובנה הזאת אנו ניגשים למאגר הנתונים ההומיאופתיים ומאתרים את הטיפולים הרלוונטיים. זהו מעין אינדקס גדול, גוגל קליני, וכמו בגוגל, בעבודה עם מאגר נתונים טיפולי יש לגשת בבחירות אל המפסק הראשי".

מהם הכלים הטיפוליים שמציעה ההומיאופתיה?

"הכלי הטיפולי בהומיאופתיה הוא טיפות או כדורים המופקים באופן מיוחד ממגוון מקורות טבעיים כגון מינרלים וצמחים במינונים עדינים מאוד. הם פונים למכלול של

שליטה מוחית

פרופ' יהונתן גז מסביר על הרמה הקוגניטיבית של השליטה. "ההיבט הקוגניטיבי קשור במושג 'פונקציות ניהוליות'. אלה תהליכי בקרה גבוהים האחראים לתכנון, לעיכוב, לדחיית סיפוקים ולוויסות של רגשות והתנהגות. "מבחינה מוחית, האונה המצחית, הפרונטלית, היא האיבר המרכזי המשמש לפונקציות האלה. היא ממקמת בקדמת ההמיספרות במוח - קדמית לאונה הקודקודית, הפרינטאלית, ומעל האונה הרקתית, הטמפוראלית. האונה המצחית מתפתחת ומבשילה מהלידה ועד הבגרות. זוהי האונה הגדולה ביותר במוח האנושי, והיא מבדילה את האדם משאר היונקים. "פגיעה באונה המצחית מאופיינת בשינויים רגשיים וחברתיים. תמונה טיפוסית של פגיעה כזו כוללת התנהגויות חברתיות בלתי הולמות, בעיה בשיפוט מוסרי, חוסר עכבות, קשיי תכנון לעתיד וקושי ברפלקטיביות. יש עדויות על קשרים בין פגיעות באונות המצחיות לעבריינות ולהתנהגות לא אתית. ירידה בתפקודים של האונה המצחית קשורה בהפרעת קשב".



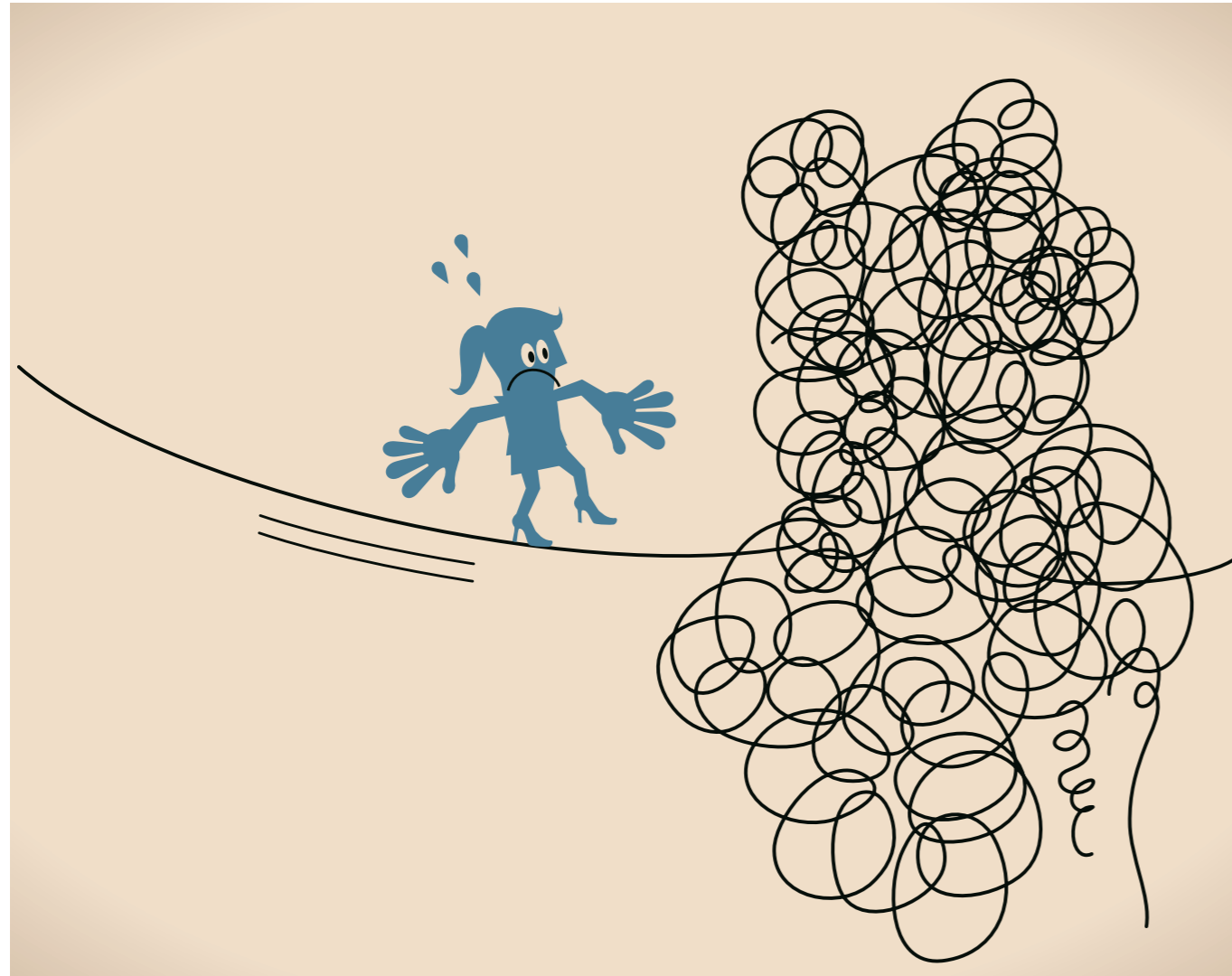
איור: Istock by Getty Images

הדורשות תפוקה עילאית מתמדת? האם זהו ניסיון הסתגלות כדי לשרוד במציאות המערבית בת זמננו, המשודרת בכל רגע נתון באמצעי התקשורת והנתפסת כאלימה וככאוטית? האם זהו מחירו של ניכור בחברה אינדיבידואליסטית וחומרנית, הדורשת מהפרט להתבלט בכל הכוח? אולי אנו נדרשים לשליטה עילאית בדומה לזו שנהג מרוצים נדרש לה בכל שבריר שנייה? התשובות רבות וגם הדימויים רבים. דימוי הנהג רווח בהומיאופתיה כדי להמחיש את מושג השליטה במידה פתולוגית. "ויאולם, רובנו לא באמת חיים על מסלול המרוצים, גם אם אנו מתפקדים מתוך חוויה הדורשת ביצועים דומים. זוהי תמצית ההומיאופתיה - לפענח את החוויה, את הדימוי הפנימי, את ה'איני מאמין' שאולי מאפשר הישגים - אך גם גובה מחירים. האם הדיאלוג עם הצורך בשליטה נובע מתפיסה של כוחות-על ביחס למציאות? האם האדם ניחן ביכולת מאגית ללוש את המציאות ולהכניע אותה לצרכיו: מחשבה אומניפוטנטית מרגשת כשהיא בגיל חמש, ואילו בבגרותנו היא מווסתת מעלה ומטה בעזרת חומרים כימיים, סמים או תרופות".

נביעה פנימית

שבי תוהה אם שליטה היא תכונה טובה או רעה. "נשאלת השאלה אם החזקה מופתית של הרגש, שהיא סמן ידוע של גינטלמניות בריטית, בהכרח טובה ונכונה. יש מי ששולטים בחייהם באופן מוחלט, כמו פקח במגדל בקרה של שדה תעופה. אם זהו התפקיד הממשי של האדם ביומיום, נצפה ממנו לשליטה עילאית ומוחלטת, ואף לא גרם אחד פחות. זה יהיה סנכרון מצוין והאדם אכן ימלא את ייעודו, שבו השליטה היא כלי עבודה בסיסי וחיוני. אבל אם האדם הזה, הזקוק לשליטה מתמדת, הוא צייר, האשליה הפנימית של

היותו פקח שכזה עלולה לאורך זמן לעורר ביטוי פתולוגי". **מנגד, האם אובדן שליטה הוא בהכרח גרוע?** "ניקה, למשל, מטופל הסובל מנדודי שינה, מדפיקות לב מואצות ומחוסר יכולת להתמיד בשגרת יומו בשל מחשבות המציפות אותו ללא התראה. תאמרו - אובדן שליטה, התקפי חרדה, חוסר תפקוד, סערה, טלטלה; ובקיצור, תנו לו כדורים ומהר. ומה אם המטופל מספר לכם בחיוך רחב ובנפש מרוממת שהוא מאוהב עד שורשי שערותיו? "לעתים עלינו להיות מסוגלים לאבד שליטה. מהי התאהבות אם לא חוויה בלתי נשלטת, לא מבוקרת ומסעירה? אובדן שליטה יכול להיות דבר נפלא ומרומם. "ד"ר נירה כפיר, פסיכולוגית אדלריאנית ידועה, מזכירה את ההגדרות שהפסיכולוג ההומניסטי **אברהם מאסלו** מעניק לחוויית השיא, ה"peak experience" - חוויות נדירות שיש בהן התרוממות רוח לנוכח אירוע מטלטל. "ד"ר כפיר מציינת שעל פי מחקרים, אנשים שיכולים לשרוד בנסיבות קשות הם מי שמשוגלים להתרוממות רוח או לאובדן שליטה בהקשרים מסוימים ומתאימים. מכאן שהכול תלוי הקשר - מי שיפעיל בכל מצב מנגנונים רציונליים של בקרה ושיקולי כדאיות הנדסית יפספס הרבה וישלם על כך מחיר. לעומת זאת, גם אדם ספונטני המתנהל רק 'מהבטן' עלול לסכן את עצמו ואת זולתו. "בהרצאותיה תיארה ד"ר כפיר שבקרב קבוצת אונקולוגים שליוותה מקצועית, הסכימו כל המומחים שדרך המוות העדיפה מבחינתם היא עקב סרטן, מכיוון שמוות זה מעניק להם שליטה ולא פוקד אותם בהפתעה. לא כולנו אונקולוגים, מטבע הדברים. אנחנו רוצים שליטה על חינו וגם על מותנו. איננו רוצים לחוש אובייקטים שמדברים מעל לראשם, אלא להיות סובייקטים ומעורבים, גם אם זה אומר לייצר יותר שליטה".



איור: Istock by Getty Images

רחל שבי: "בהומיאופתיה נשאל מהו מקומה של השליטה בחיי האדם, עד כמה הדפוס הזה משרת את חייו או מחבל בהם ואיך מתמודדים עם חוסר שליטה? ההומיאופתיה אינה מציעה כלי בלעדי לנושא השליטה. היא מעמיקה עם המטופל בפענוח חוויית חוסר השליטה, מבינה את הדפוס המקלקל ובודקת באיזה הקשר הדפוס מושתל"

אל הפנים, אלא שואפת לפעול מהפנימי והשורשי. ייתכן שההומיאופתיה בת זמננו תאמר כי המחשבה על שליטה היא אשליה, כמו כל אשליה אחרת. יש כאן מנגנון הגנה ואין להיאחז באשליית השליטה. "הכלי ההומיאופתי - אותם טיפות או כדורים הנושאים מסר של תיקון פנימי - מאפשר להשתמש בשליטה במידה ובהקשר

שבי אומרת כי שליטה אמורה להיות אחד הפירות והסמנים של התפתחות פסיכולוגית. "מילד בן חמש לא נצפה לוויסות רגשי הנדרש מאדם בוגר. מנגד, עלינו להשתחרר מהחשיבה המאגית, מהאחיזה בפנטזיה שהמציאות היא בדינו. לכן, בהומיאופתיה תמיד נשאל מהו מקומה של השליטה בחיי האדם, עד כמה הדפוס הזה משרת את חייו או מחבל בהם ואיך מתמודדים עם חוסר שליטה? "ההומיאופתיה אינה מציעה כלי בלעדי לנושא השליטה. היא מעמיקה עם המטופל בפענוח חוויית חוסר השליטה ומבינה את הדפוס המקלקל, את הדימוי שבחוסר השליטה. מספר הטיפולים

ההומיאופתיים האפשריים הוא כמספר התשובות. עלינו לבדוק באיזה הקשר הדפוס מושתל, בתוך איזו מטפורה הוא מתפקד. רק כך מתאפשרת בחירה בטיפול ההומיאופתי הפרטני". **איך עובדים על זה?** "ההומיאופתיה אינה דוגלת בריכוך השפה או בתכנותה מחדש ואינה עובדת מהחוץ

שיטת ניה

ניה התפתחה בארצות הברית בשנות ה־80 של המאה הקודמת. יוצרי השיטה, דבי רוסס ובן זוגה, היו בעלים של מכון כושר מצליח בקליפורניה. הם חיפשו משהו אחר, תנועה אורגנית יותר שתכבד את הגוף ולא רק תניע אותו. בעקבות פציעות הספורט שמהן סבלו השניים, הם המציאו עצמם מחדש, וכך נולדה הניה – שילוב של חופש, מוזיקה ויכולת לנוע ללא שיפוטיות ולפתח מערכת יחסים אוהבת עם הגוף. ראשי התיבות של NIA הם Now I Am.

הנכונים ולא להיתקע עליה כמו תקליט מקולקל. זה מתבצע באמצעות שאלה שחייבת להישאל במקביל - מהו הביטוי הקליני של השליטה או של היעדרה. האם השרירים נוקשים, הלסתות נעולות או שהראש מתבהר רק בעזרת חומרים ממריצים? האם היעדר השליטה מבלח דרך הפרעת אכילה, אלכוהוליות או תסמינים סמליים אחרים כגון תסמונת טורט או ורטיגו? האופנים הם רבים והפענוח שלהם חיוני. הפנייה לנביעה העמוקה ביותר היא משאת הנפש של ההומיאופתיה".

הילד שבנו

"יש המון היבטים בקשר בין תנועה לשליטה", מסבירה גליה וולף, מתמחה בפיטנס, בפילאטיס ובשיטת ניה זה 25 שנה ויזמית ריטריטים של בריאות גוף־נפש בארץ ובעולם. "אפשר לקחת את זה לכל מיני מקומות ולהביט על זה מתוך אינספור זוויות". וולף מספרת על הזווית שלה. "אני, למשל, במשך יותר מעשור עסקתי בריצה יומיומית של עשרה קילומטרים. זו הייתה ממש התמכרות, שליטה בגוף כדי להימנע מהשמנה. זו הייתה הדרך שלי לא להעלות במשקל ויום שלא הייתי רצה בו היה מבחינתי יום בסיכון. בהמשך, פניתי לתחום של הפיטנס, האירובי והפילאטיס - מה שנקרא יתנועות פונקציונליות".



Istock by Getty Images: 0171

שאנו רוצים כל כך; אפשרויות שחלקן הרבה יותר ידידותיות, נעימות, רכות והרמוניות". במשך שנים של התכוונות ועבודה מנטלית פנימה הצליחה וולף להגיע לתובנה שהיא יכולה להגיע לאותן מטרות בדרכים אחרות. הרגע שבו התובנה הגיעה היה כשהיא שבה להיות הילדה שהייתה אז, בגיל ארבע, שכל רצונה היה לרקוד, להיות רקדנית. "ברגע שהצלחתי לראות את זה בעצמי

גליה וולף: "אנחנו חוזרים לליבה שלנו רק כשאנו מקלפים את כל הקלקולים, ואז אנחנו שוב הילד הזה שניסינו לשלוט בו. כשמשררים את השליטה קורה משהו נפלא. אפשר לזהות אנשים על פי התנועות שלהם. מי שנמצאים בשליטה, החזקת הגוף שלהם נוקשה, ומי שנשפכים וחסרי טונוס גוף בדרך כלל סובלים מחוסר שליטה"

גליה וולף: "בכל דבר שעושים חשוב למצוא את ההנאה שבתנועה, גם כשנוהגים או שוטפים כלים. חשוב למצוא איפה נעים לנו וזוהי הנקודה של שחרור השליטה. אדם יכול להיות בשליטה אבל משוחרר. ניה אינה ריקוד חופשי אלא ריקוד מונחה, אבל בתוך הריקוד המונחה תשתחרר ותמצא את הביטוי העצמי שלך בתוך הגבולות"

עוצמה מדהימה להתפתחות הפנימית, ליופי הפנימי, למהות, לחוכמה הפנימית, לניסיון ולתובנות. יש להם ערך רב כל כך, וזה הרבה יותר יפה בעיניי מהיקף ירכיים צר".

היכן הממשק בין שליטה לפילאטיס?

"בפילאטיס לוקח לאנשים זמן לקלוט שלא צריך להיקרע ולעבוד קשה כל כך כדי להגיע להישגים, למיקוד, לדיוק ולעבודה עמוקה. לפילאטיס יש ערך גדול מאוד בעיניי, והוא שונה מאוד מניה. מדובר בעבודה פיזית מעולה שמדייקת אותך; מניעה את המפרקים; מותחת את השרירים; הופכת אותך לתנועתי יותר, לגמיש יותר ולמחובר לעצמך; מעניקה שיווי משקל, יציבה וכוח; משפרת טווחי תנועה; מעמיקה את הנשימה; ומאפשרת לך את כל המרחב והרבידים התנועתיים. באותה נשימה, פילאטיס פחות נוגע בפן הרוחני והנפשי וכאן נכנסת לתמונה הניה".

הנאה משחררת

וולף מסבירה מהי ניה. "ניה היא חוויה תנועתית הוליסטית המשלבת בין רעיונות לתפיסות מתוך טכניקות תנועתיות שונות מתחומי אמנות הלחימה, הריקוד ואמנויות המודעות הגופנית. השילוב הזה מאפשר למתרגל להתפתח לא רק מבחינה תנועתית, אלא גם מבחינה מנטלית ורגשית. "לניה יש מוזיקה משלה. יש משהו מרגש עד כדי ממכר בשילוב בין המוזיקה לחופש, ליכולת לנוע ללא שיפוטיות, באופן שמאפשר לפתח מערכת יחסים אוהבת וחיונית עם הגוף. השילוב התנועתי בניה יוצר עולם תנועתי חדש שבתוכו מגוון תנועתי הוליסטי, שמניע את הגוף בכל טווח אפשרי כמעט - מפרקי ושרירי. המתרגלים מקבלים מניה תחושה של חיבור לעצמם ואף למשהו גדול יותר. חיבור לקהילה, לערך ולמהות".

איך מתנהל שיעור?

"לכל שיעור יש מיקוד או נושא מנטלי ייחודי. למשל, תשומת לב לתנועות של הוצאה מהגוף, של דברים שאנחנו רוצים להשליך ולזרוק מתוכנו, לעומת תנועות

של הכלה, של הבאה ושל קבלה של דברים שאנחנו רוצים לאסוף לתוכנו ולזמן אלינו. "התנועה של השחרור החוצה היא אנרגיה אחרת לחלוטין אל מול התנועה של האיסוף פנימה. האיזון בין שתי התנועות מאפשר לנו להיות בשליטה בלי לפחד לאבד אותה".

יש מי שהתנועה שלהם היא ביטוי לחוסר שליטה או לאיבוד שליטה,

כלומר לחוסר איזון?

"בהחלט, וזה בא לידי ביטוי גם בפילאטיס וגם בניה. אפשר לזהות אנשים על פי התנועות שלהם. מי שנמצאים בשליטה, החזקת הגוף שלהם נוקשה וזה מתבטא אפילו בנשימה. לעומת זאת, מי שנשפכים וחסרי טונוס גוף בדרך כלל סובלים מחוסר שליטה".

איך מרכיבים את חוסר האיזון

באמצעות התנועה?

"קודם כול, באמצעות נשימות. כמו כן, חשוב להתייחס להיבט הזמן - להפנים ולהבין שזה לוקח זמן. המתרגלים צריכים לבטוח במורה, להכיר אותה, לתת בה אמון, לתרגל נשימות ולאפשר לדברים לקרות ולשינוי להתרחש. זוהי המהות של ניה - לשחרר, להיות ילד, ליהנות. בכל דבר שעושים חשוב למצוא את ההנאה שבתנועה, גם כשנוהגים, כותבים או שוטפים כלים. חשוב למצוא איפה נעים לנו וזוהי הנקודה של שחרור השליטה".

וולף אינה חושבת שאפשר לעשות הבחנה חד־משמעית בין חוסר שליטה לשליטה. "אדם יכול להיות בשליטה אבל משוחרר. ניה אינה ריקוד חופשי אלא ריקוד מונחה, אבל בתוך הריקוד המונחה תשתחרר ותמצא את עצמך, את החופש שלך, את הביטוי העצמי שלך בתוך הגבולות. ניה היא החיים; אני והביטוי העצמי שלי בתוך המסגרת".

מראיינים

פרופ' יהונתן גז, המכללה האקדמית אחוה.

www.achva.ac.il

רחל שבי, www.rshabi.com

רחל שבי, הומיאופתיה קלאסית

גליה וולף, galiawolff8@gmail.com