

## ב. התנועה האנושית היא הביטוי החיצוני של תפקודי העצמי

יונה שחר – לוי

"האורגניזם מחבר ומספר סיפורים במולטימדיה"

אוליבר זקס

גוף, תנועה, רגשות ותפיסה הם מערכת אינטראקטיבית אחת - מערכת העצמי. כל הפרדה ביניהם היא הפרדה ברמת ההמשגה ולצורך הדיון, אך אסור שתטעה אותנו לחשוב שיש כיסוי להמשגה כזאת בחוויה הסובייקטיבית. בקליפת המוח (הקורטקס) יש שזירה מבנית והתפתחותית בין המערכת החושית, המערכת הרגשית, המערכת המוטורית, ומרכזי התפיסה והקוגניציה. ב' בראון, שהייתה שותפה לפיתוח הביסוס המדעי של המשוב הביולוגי, כותבת בספרה:

"כל כך הורגלנו בחינוכנו להתייחס לעולם החיצוני, עד כי אנחנו מתייחסים אל השרירים רק מצד תרומתם לעיסוקים היום-יומיים בהישרדות נפשית וחברתית. (אך) יש סיבות רבות להאמין, שחוויות השרירים עשויות לקחת את הנפש לאופקים, שטרם נחקרו. מחוות שבהם הגוף והנפש יכולים להתאחד במציאת הבנה טובה יותר של העצמי" (תרגום שלי, יש"ל).

בספר זה, המושג "תנועה" או "תנועתיות" מציין את סך כל הפעולות והמצבים הגופניים המהווים - במודע או שלא במודע - חלק בלתי נפרד של כל חוויה רגשית ושל כל התנהגות חיצונית. במשמעות הרחבה הזאת, כל "תנועה" מכילה, בו זמנית, רמות שונות והבטים שונים. ההפרדה בין הרמות וההבטים היא לצורך ההבהרה בלבד. במציאות הם שזורים אלה באלה למקשה פסיכו-פיסית אחת.

### המונח 'תנועה' מכסה טיפוסים שונים של תנועותיות

- \* תנועה פרכוסית-מתרפקת
- \* תנועה בליסטית מתפרצת
- \* מוטוריקה גסה
- \* מוטוריקה עדינה

### לתנועה רמות שונות

- \* רמת רפלקסים
- \* רמה של תגובות ראשוניות
- \* רמת אימונים מוטוריים
- \* רמה גבוהה של תנועה רצונית-מודעת

### תנועה תפקידים רבים

- \* התנועה היא התמודדות כנגד כוחות הכבידה.
- \* התנועה הינקותית היא תנועה רגשית ולא משימתית
- \* התנועותיות היא שפת הקשר ("שפת האם") הראשונית

**איגוד ישראלי לפסיכותרפיה**



## שורשי הנפש נעוצים בגוף המתנועע / יונה שחר – לוי ©

- \* התנועתיות המוקדמת היא חשיבה "פרוצדורלית", כלומר חשיבה-בתוך-עשייה
- \* התנועה במרחב ובזמן מכוננת את יסודות התפיסה המופשטת של יחסים והקשרים
- \* התנועתיות היא אחד האופנים של צבירת מידע וארגון התנהגות
- \* התנועה היא ערוץ הפריקה הראשוני של יצרים ורגשות

### לתנועה הבטים רבים

- \* הבטים סנסומוטוריים: תנועה היא תהליך שבו העצמי חווה בתוך גופו את התנועה כרצף של שינויים, תחושות, מגע וניידות
- \* הבטים יצריים-רגשיים: התנועה כמוציאה לפועל של יצרים ורגשות
- \* הבטים התפתחותיים:
- \* הבטים התייחסותי: החלק שתנועה לוקחת בדרכה המתרחשת בתוך מרחב בין-אישי (ויניקוט, סטרן)
- \* הבטים הבעתיים-תקשורתיים
- \* הבטים מטפוריים-סימבוליים

בגלל העובדה שכלי הניתוח של הפרדיגמה מתבססים על התכונות הפרדיגמטיות של התנועה יידונו ההבטים הללו ביתר הרחבה.

### התנועתיות היא הפן המוחצן של פעילות המוח

תנועה מוטורית יוצרת מסלולים וערוצי חיבור בין העולם הפנימי לבין העולם החיצוני. היא מתרגמת אירועים עצביים-ריגושיים לתנועות במרחב ובזמן. זוהי החצנה גופנית (פיסיקליזציה). ההחצנה הגופנית הופכת אנרגיה-פנימית לאנרגיה-שרירית (פריקה מוטורית) וזו מתורגמת למצבי גוף, יחסים במרחב ודגמי מסלול בעלי צורניות גלויה לעין. בהכללה, תנועות ומיצבים הם החלק הגלוי של חוויות פנימיות. קווי הגוף מסמנים לא רק מבנה צורני. הם עדות חיצונית לארגון של העולם הפנימי.

### התפיסה המופשטת צומחת משורשים גופניים

הגוף הוא המקום, שבו מתחברים הצירים המרחביים ובו מקופלים כל צירי הזמן. הגוף הוא בו-זמנית גם הווה תמידי וגם אגן הניקוז של כל יחידות הזמן שחלף. תבניות התנועה והסכמות הקוגניטיביות מתפתחות באותו פרק זמן והן משפיעות זו על זו בהשפעה הדדית מורכבת. תינוק בחדשי חייו הראשונים חש-מתייחס-ומתקשר בתנועותיו. גם אברי החישה שלו תלויים בתנועה. כדי לינוק עליו להפנות את ראשו ואת פיו אל הפטמה. כדי לראות עליו להזיז את עיניו. כדי לשמוע עליו להטות את ראשו. כדי לגעת ולמשש עליו להניע את ידיו (באקראי או במודע). התנועה יוצרת צורות ומעצבת את מיקום הגוף במרחב הפיסי ובמרחב הבין-אישי. באמצעות התנועה התינוק "בוחר" את מידת הקרבה או הריחוק בינו (כלומר בין גופו) לבין האחר (כלומר גופים אחרים) תנועות הגוף של עצמי ושל אחרים יוצרות צורות ויחסים במרחב ובזמן. האינטראקציות הגופניות של גוף העצמי עם גופים אחרים מכוננות כיוונים במרחב ויוצרות תשתית תפיסתית למושגים הראשוניים. השפה העברית מבליטה זאת במילות-היחס הבסיסיות. מושגים של מקום וזמן



איגוד ישראלי לפסיכותרפיה

ואפילו מושגים של סיבה ותוצאה נגזרים מיחסים של גוף: "לפני", "אחרי", "קדימה", "אחורה" "על יד", "על ידי", "למעלה", "למטה", "אחר כך", "מפני ש...", "מאחר ש...".

### תפיסת הזמן והמרחב

מתוך תחושות וחוויות ממשיות שהגוף חווה באינטראקציות בינו לבין גופים אחרים במרחב הפיסיקלי והבין-אישי נוצרים:

מושגים ראשוניים של צורה ומרחב: גדול-קטן, ישר-עגול, קשה-רך, סגור-פתוח, שלם-מפורק. המושגים הראשוניים של תבניות ויחסים של זמן: לפני-אחרי, מהר-לאט, מתמשך-מקוטע, סדיר-בלתי-סדיר;

סכמות מוקדמות של יחסים וצירים במרחב: מרכז-קצוות, ימין-שמאל, כלפי פנים-כלפי חוץ, כלפי מטה-כלפי מעלה, קרוב-רחוק, מחובר-מנותק.

סכמות מוקדמות של תבניות, יחסים והקשרים מופיעות תחילה כחלק אינטגרלי של חוויות גופניות-תנועתיות במהלך ההתפתחות. המושגים, אשר מועברים מן "האירועים" הגופניים-תנועתיים הממשיים אל הרמה הקוגניטיבית, יוצרים מעברים בין הממד הקונקרטי לבין הממד הסימבולי של החוויה. המעברים הללו מתרחשים בין היתר באמצעות מילות יחס ודימויים השאולים במישרין מן הגוף ונקלטים לתוך השפה והספרות.

### תפיסת המיקום של עצמי במרחב הבין-אישי

משמעות מיוחדת יש לסכמה הראשונית המסכמת את תחושת המיקום של עצמי בעולם הבין-אישי. הסכמה הזאת נוצרת על בסיס האופי הייחודי של מערך היחסים הבין-אישיים (כלומר, הבין-גופיים) בחודשים הראשונים של החיים (ראה פרק על שני מערכי הקשר הארכיטיפיים). העובדה, שבמהלך התפתחות תקין כל תינוק חווה את העצמי בחודשים הראשונים כגוף עטוף במעטפת גופית-חקית של הדמויות ההוריות מטביעה חותם רגשי-תפיסתי עמוק. במעטפת החקית, התינוק נמצא במרכז וללא מתחרים. זהו מצב גופני ממשי של "אגו-צנטריות". לגבי תינוק במעטפת, כל צירי המרחב מובילים מן הזולת אליו או ממנו אל הזולת. עם גדילתו הגוף חייב לוותר על המיקום המיוחד הזה, אבל הנפש נכספת אליו בצורה כזאת או אחרת. אצל ילדים בולט במיוחד הפער הזה בין "גירוש הגוף מן החק ההורי" אפילו על ידי עצם גדילתו, ובין הרצון העז להישאר במרכז תשומת הלב ההורית. גם במערכי הקשר המוליים נשמרת התמונה של אני במרכז ושל צירים רדיאלים היוצאים מהמרכז וחוזרים אליו. מן היחסים האלה נגזרים ביטויי אוריינטציה מרחבית: פנים ~ חוץ, כלפי-פנים ~ כלפי-חוץ, כלפי מעלה ~ כלפי מטה, קדימה ~ אחורה, התפשטות ~ הצטמצמות, מרכז ~ היקפים, תחושת מלאות ~ תחושת ריקות.

### תפיסת המיקום של עצמי בזמן

סכמות התפיסה מכילות שתי מערכות צירים של זמן: מצד אחד, המערכת של זמן-הגוף הפיסי, שנפתח לאורך ציר קווי, חד כיווני. בציר הזמן הזה יש מוקדם ומאוחר, לפני ואחרי. ומצד שני, מערכת הזמן הנפשי. הזמן הנפשי הוא מעין מאגר סגור, שבתוכו מתקיימת תנועת הלך-ושוב. כשם ש"אין מוקדם ומאוחר בתורה" כך גם אין מוקדם ומאוחר בזמן הנפשי. כשם שהגוף נע



איגוד ישראלי לפסיכותרפיה

במרחב הפיסי כך הזיכרון, כאבר מיוחד של הנפש, מסוגל לנוע במרחב הזמן ולגעת שוב בחוויות מגילים קודמים. חזרה כזאת בציר הזמן יכולה להתרחש בהיזכרות מודעת, במצבים של רגרסיה או במצבים היפנוטיים.

#### בשולי הדברים

בעברית המקראית קיים מנגנון לשוני המשקף את פוטנציאל התנועה הפסיכולוגית בין הזמנים. מנגנון זה הוא ו' ההיפוך אשר יוצר היפוך זמנים באותה מלה: המלה "היה" מצביעה על זמן עבר אבל כשנוספת לה ו' ההיפוך - "והיה" - משמעותה משתנה לעתיד: "והיה באחרית הימים..." ההיפוך הזה חל בכל פועל. אותו היפוך מתרחש גם בצורת העתיד של הפועל. "יאמר" ו"ילך" מציינים זמן עתיד, אבל בצירוף "ויאמר", "וילך" הם הופכים לעבר.

#### סכמות תחושתיות-תפיסתיות בראשית החיים

כאמור לעיל, החוויות המוקדמות של הגוף יוצרות אוריינטציה מרחבית גרעינית שנשענת על קואורדינציות מרחביות כגון: כלפי-פנים ~ כלפי-חוץ, כלפי מעלה ~ כלפי מטה, קדימה ~ אחורה, התפשטות ~ הצטמצמות, התמלאות ~ התרוקנות. האוריינטציה המרחבית והסכמה של כיוונים במרחב מנחות הן את המערכת האוטונומית והן את המערכת המוטורית. בסכמה האחידה הזאת טמון פוטנציאל להתקת תפקידים מהמערכת המוטורית למערכת האוטונומית, התקה שעשויה לגרום הפרעות פסיכוסומטיות רבות (ראה פרק על מחלפים מוטוריים-סומטיים).

*לדוגמה: תינוקות בני חודשיים-שלושה מתקשים למצוא את הכיוון ה"נכון" להפקת קול - האם פנימה או החוצה. בהפקת הקולות הראשונים התינוק מגשש ומתבלבל: האם להוציא אוויר או להכניס אוויר בעת השמעת קולות. רק לאחר כמה ימים והרבה נסיונות מתרחשת התבהרות קולית-תפיסתית והתינוק משמיע קולות בכטחה ובחדווה.*

#### טז. הגוף זקוק למעטפות של משמעות

##### "מטפורות מנחות" סיפורי חיים (גרטיבים)

התנועות הרגשיות מונחית על ידי תמונת עולם פנימי ומרקם של מטפורות פנימיות ובאותה מידה היא גם שותפה בעיצוב תמונת העולם הפנימי ומרקם המטפורות הפנימיות. הגוף הרגשי המתפתח זקוק להנחיה, כדי לא לאבד כיוון בין הגירויים הפנימיים והחיצוניים. הוא זקוק להזנה בביאורים ומשמעויות כדי למצוא את דרכו בתוך מרחב של אפשרויות ולחצים סותרים. בחיי הגוף הרגשי לא רק "ההוויה יוצרת את ההכרה" (כאמירתו הידועה של קרל מרקס) אלא גם ההכרה יוצרת את ההוויה. הגוף הוא המטריצה של ההכרה. באותה מידה, ההכרה היא המטריצה של הגוף.

##### הגוף זקוק למשמעות

כדי להגיע למדרגה של נאורות רגשית ושליטה במתגי ההשגיה של המערכת המוטורית-ריגושית הילד זקוק למעטפת שתספק לו מידע ומפתחות להבנה, ומשענות של משמעות לאותם ריגושים. המעטפת ההורית חייבת להעניק מרחב חונכות ותהליכי חונכות.



כל מעטפת הורית מנחה את הילד בדרכים ישירות ועל ידי מסרים לא ישירים (התפרצויות רגשיות, העדפות הוריות). בתהליך הגדילה יש משקל רב להנחיה המילולית ולטיפוח הקוגניטיבי. תעיד על כך ההשתוקקות לשמוע סיפורים ושיירים. במקביל לכך, ילדים מספרים לעצמם סיפורים על חייהם: על אבא ועל אמא, על עצמם ועל ילדים אחרים ועל בעלי חיים. סיפורים ושיירים והסברים תורמים להתפתחות הנפשית של הילד כי הם מארגנים את עולמו הפנימי. סיפורים והסברים חיוניים גם לחיי הגוף. בתוך ביטויים מילוליים, בתוך סיפורים ובתוך סרטים חבויות הנורמות התרבותיות ביחס לגוף ולתנועה. כל הסבר, כל משל וכל סיפור מכילים איזו הכוונה להתנהגות: מתי לפעול ומתי להתאפק, מתי להפעיל כוח ומתי להפעיל רכות, מתי להתנגד לרצונם של אחרים ומתי לציית לאחר. הנורמות הללו תורמות את חלקן לעיצוב היחס של הילד לגופו ולפוטנציאל התנועתי שלו.

הצורך של הילד להבין הוא כה גדול, עד שבהעדר ביאורים מבחוץ הוא יוצר לעצמו הסברים, שיתנו משמעות למתרחש בחייו: "אני לבד כי אבא ואמא לא אוהבים אותי", "אמא עצובה כי הייתי ילד רע", ועוד כהנה וכהנה. ל"הסברים" הללו יש כוח סוגסטיבי רב כי הם יוצרים פילטר שדרכו הילד חווה גם את עצמו וגם את העולם. הסברים כאלה אינם נשארים בגדר מחשבות מופשטות הם מתורגמים מייד למצבים רגשיים-גופניים והמצבים הגופניים יוצרים מציאות חדשה. הביטוי "נבואה שמגשימה את עצמה" משקף נכונה תהליכים רגשיים-גופניים: תחושת אי-ביטחון עלולה לגרום להתכנסות גופנית והימנעות מצטברת מיציאה אל העולם. כעס חסום שהופך באלכימיה של הלא-מודע לעצב, או לתחושה שכועסים עלי, חוסם את התנועעיות בטבעת של מתח כרוני ומגביר את אי היכולת לבטא את הכעס או כל רגש אחר.

### מטפורות מנחות

במקרים רבים כבר בגיל צעיר, הסברים ילדותיים כאלה מתלכדים בצורה מעובה ל"מטפורה מנחה". המטפורה המנחה מסכמת בתמציתיות את תחושת העצמי לגבי ערכו ומיקומו בעולם. למטפורות הללו יש תמיד גם פן המשקף מציאות נפשית וגם פן המשקף את תמצית החוויה הגופנית: איזה חלקי גוף אני אוהב או שונא? כמה כוח יש לי? איזה חופש יש לי לפרוש את ידי ורגלי? מה גודל המרחב התנועתי שלי? השאלות עשויות להישמע פשוטות. אבל, כל שאלה אשר חוזרת שוב ושוב יש לה השפעה מצטברת על התפתחות הגוף התנועתי-רגשי ועל חיי הגוף. כל אדם, ילד כמבוגר, נושא בתוכו מטפורות מנחות – אישיות או תרבותיות, מודעות או בלתי מודעות – אשר מעצבות את התנהגותו הגופנית ואת יחסו לגוף. בביטוי "מטפורה מנחה" יש הד למושג "המלה המנחה" שהכניס בובר לחקר המקרא. שם הוא מדבר על כך שהתורה היא מרחב תודעתי אחד ולכן כאשר מלה מנחה חוזרת בפרקים שונים ורחוקים זה מזה היא יוצרת קשר משמעותי בין הפרקים. השימוש כאן במונח מטפורה מנחה בא להדגיש שהגוף-הנפש הם מרחב תודעתי אחד ולכן למטפורה מנחה יש כוח רב להשפיע גם על הנפש וגם על הגוף.

לא אחת, התקדמות בטיפול הייתה קשורה בהחלפה ספונטנית של מטפורה מנחה פנימית.



בשולי הדברים

א. ספרות הילדים מלאה הכוונות התנהגותיות. אחת הבולטות שבהן היא ההכוונה לצייתנות בסיפור "הדובון לא-לא", שנענש על כך שהעז להגיד "לא!" לאמא. בלי היכולת להגיד "לא" לא תתפתח גם היכולת להרגיש "כן" ולהגיד "כן".

ב. דוגמאות של מטפורות מנחות הן הדמויות המנוגדות המצויות באגדות הילדים הקלאסיות: ברווזון מכוער לעומת ברבור יפה, לכלוכית דחויה לעומת נסיכה נבחרת, ילדים אבודים ביער לעומת ילדים שמצאו את דרכם חזרה.

ג. בעברית, מעניין הקשר בין ביאור לבין בריאה. שניהם נגזרים משורש אחד - ב-ר-א - כאילו ללמד שכל ביאור בורא מציאות שלא הייתה קיימת קודם.

