

ריאיון עם נייג'ל דוואס

חלקים מתוך ריאיון שערכו יורי סלע ואילי בר (כתב 'חיים אחרים') עם נייג'ל דוואס

יורי: מה היה המפגש הראשון שלך עם הזן שיאצו?

נייג'ל: המפגש הראשון שלי עם הזן שיאצו של מסונגה בכלל ועם אבחון הקיו והג'יטו (חוסר ועודף) בפרט היה בכיתות המתקדמים של סוזוקי. בנוסף למה שקיבל ממסונגה סוזוקי לימד את הדברים שהוא פיתח בעצמו כמו קיומו של יין קיו (חוסר עמוק) ואיך משתמשים בו בטיפול. סוזוקי היה מטפל מצויין ולימד רק את הדברים בהם השתמש בעצמו, כך שכתלמיד יכולתי לסמוך עליו במאה אחוז. עם זאת כמורה יפאני טיפוס הוא היה יכול להיות מאד קשה, ומעולם לא דיבר יותר מכמה מלים לפני או אחרי הטיפול.

כשהייתי שואל אותו 'מה עשית לי' הוא היה אומר הרבה פעמים, 'אינני יודע'. הגישה הזו מצאה חן בעיניי ובשנים הראשונות שלי כמטפל נהגתי כך. במובן מסויים זה קשור בעיני לרעיון הזן-בודהיסטי של 'Beginners mind'. הייתי רוצה להיות מסוגל לחזור למצב הפנימי האינטנסיבי הזה. לעיתים קרובות, ככל שאתה אוסף יותר מידע מילולי הדברים הופכים להיות יותר מורכבים ופחות בהירים, ולכן גם נפגעת האפקטיביות של הטיפול. על פי הגישה המזרחית הטיפוסית עליך לעשות דבר אחד, לעשות אותו היטב וזה מספיק.

יורי: אתה מציע, בעצם, שלאינטראקציה המילולית בין מטפל ומטופל אין שום משמעות?

נייג'ל: לא - לעתים האינטראקציה המילולית עם המטופל חיונית להצלחתו של הטיפול. זה נכון במיוחד במערב, שבו בולט הצורך של אנשים ליצור קשר מילולי. בתור מטפל במערב, גם אם יש לי רעיונות אחרים בדבר הדרך האידיאלית לטיפול, אי אפשר ואין זה נכון להתעלם מהמטופל. היום אני קורא לזה 'משוב מילולי'. אני נזהר להפריד בין מה שהמטופל באמת מבקש לבין הפרשנות והדעות שלי, ומבין שאם המטופל רוצה להבין משהו, מן הראוי שאענה לו. היום אני מבין שצריך להביא בחשבון שלפעמים מטופלים יכולים לצאת מבולבלים מהטיפול, והסבר שלי יכול לעזור להם. במלים אחרות - כדאי שתהיה הנכונות לשיחה מבלי להתעקש על כך שהיא תמיד חיונית.

יורי: בין השאר אתה רומז גם על הסכנה של להיכנס למקום של 'המורה' במובן שאנשים רבים מחפשים במטפל שלהם.

נייג'ל: אני לא אוהב את המקום של המטפל ה'יודע כל' ומנסה להיזהר שלא ליפול אליו. למרות שלפעמים זה מפתה, התוצאה הסופית היא ריקה, שכן לא מתאפשרת לקיחת אחריות אמיתית ויצירת שינוי מצד המטופל. אני מאמין שהמטרה של טיפול היא לאפשר למטופל להבין דברים על עצמו ושכל מפגש טיפולי צריך למצוא את הדרך לעשות זאת. בהקשר הזה יש כמובן מקום גם להכוונה מסויימת מצד המטפל. במקביל צריך להזהר מהתפתחותה של תלות בין המטפל למטופל ולשים לב שאף אחד משני השותפים בתהליך לא יראה את המטפל כמורה. לאורך זמן, הסיטואציה הטיפולית יכולה לאפשר למטופל להבין שמדובר בחיים שלו ובבחירות שלו ושלמרות שמדובר בטיפול, מה שקובע באמת הם המעשים שלו.

אילי- האם אתה חש שהשיאצו במערב עדיין שומר על הגישה הזו של יצירת מרחב בו יכול להתרחש שינוי? כשאתה מסתכל איך מטפלי שיאצו מפרסמים את עצמם, או ארגונים גדולים נותנים טיפולים, זה נראה כמו משהו מכני: משהו אצלי מקולקל ואתה מתקן אותו.

נייג'ל: השיאצו הוא אכן יעיל ברמה ה'מכנית' הזו, אם כי סביר להניח ששיטות פיזיותראפיות מודרניות יעילות ממנו במובן הזה. אך בגישה הזו מאבדים משהו רב עוצמה. אחת הסיבות שאני כל כך נהנה ללמד בארץ, היא שרוב התלמידים שאני פוגש ב'מגע' אינם מחזיקים בגישה המכנית הזו. הם ממש מחפשים משהו אינטגרטיבי יותר והוליסטי בלימודים ובתרגול שלהם, איך להכניס את השיאצו לחייהם, כך שיהיה אחת מחוויות החיים ולא רק אמצעי הפרנסה. בעיניי זה חשוב, וכמורה זה סוג האינטראקציה שאני אוהב. אני לא אוהב ללמד סתם טכניקות ונדמה לי שלו הייתי מנסה לעשות זאת לא הייתי כל כך טוב בכך. למרות שאנשים מגיעים אלי עם בעיות ספציפיות כגון צוואר תפוס, אני לא מסתכל על הפרקטיקה שלי מההיבט המכני שלה. אני יכול להתעלם מהפניה הספציפית המופנית אלי ולכן אטפל כמובן בצוואר במקרה הצורך. אבל לאורך זמן, אני עדיין מקווה ורוצה לעבור עם המטופל מהשלב הזה לאינטראקציה אחרת.

יורי: מה כן מעניין אותך, כמטפל וכמורה?

נייג'ל: מעניין אותי התהליך של לעבוד עם מישהו ולנסות להבין אותו. לא שאפשר להבין באופן חד משמעי, כמובן. הדבר שמרתק אותי ברפואה המזרחית הוא שהיא מעניקה מגוון ענק של אפשרויות להבנה: ישנם כל כך הרבה חוקים שלפעמים הם משתלבים ולפעמים סותרים זה את זה: תיאוריות חמשת האלמנטים, תיאוריית היין - יאנג ותיאוריות מודרניות יותר. כך שלהבין אדם בעזרת הכלים של רפואה סינית נעשה לא רק אתגר אלא אף תהליך מרגש. במקרה הטוב אפשר לשתף את המטופל בתהליך הזה. המטופל אינו חייב ללמוד רפואה סינית לשם כך,

אך הוא יכול לקבל מושג על מה שאני עושה. היום מאד מעניין אותי לשתף את המטופל במה שאני עושה. זה מנוגד לגישות רפואיות אחרות בהם חוששים שהעניין מסובך מדי ורק יגרום למתח אצל המטופל. הגישה שלי דומה אולי יותר לגישה של טיפול פסיכולוגי אם כי כמובן הכלי שלי הוא הגוף.

הדיון עובר להבדל בין טיפול שיאצו לטיפול פסיכולוגי. נייג'ל אומר שהסיטואציה הטיפולית בשיאצו לא תמיד מאפשרת למטופל לבטא צדדים נפשיים ומתפקידו של המטפל להתייחס לכך, למשל על ידי אמירה מראש למטופל שהוא עשוי להרגיש כל מיני רגשות במהלך או בעקבות הטיפול, שאם הוא רוצה הוא יכול לכתוב אותם או לדבר עליהם. לדבריו יכולות להיות התנסויות קשות אחרי הטיפול, שהמטפל לא ידע עליהן כלל אם לא הבהיר מראש שתחושות אלו מענינות אותו, ושהן עשויות להיות רלבנטיות לטיפול. זו, לדעתו, הסכנה או הקושי שבמגע. תפקידו של המטפל הוא לכן גם לאפשר שיחה על התחושות העולות במהלך הטיפול ולאחריו.

יורי: יחד עם זאת היית רוצה לחזור לעולם הלא מילולי עם המטופל?

נייג'ל: אני חושב שישנן מספר דרכים להתמודדות עם הצד הזה בטיפול. הדרך הראשונה שעולה בדעתי היא להפנות את המטופל למטפל נוסף. דרך נוספת היא ליצור סביב הטיפול טקס וסביבה תומכת שיאפשרו למטופל להגיב באופן מלא יותר לטיפול. למשל, להשאיר זמן כדי שיוכל להשאר ולשכב ולא יצטרך למהר לעזוב את החדר. ביפן המטפל יכול לעבור בין מספר חדרים כך שהמטופלים שלו יכולים להשאר כמה זמן שירצו אחרי הטיפול. אלו טקסים קטנים אך יש להם חשיבות רבה: הם נותנים למטופל זמן להשאר עם עצמו ולעכל את החוויה הטיפולית, על הרגשות והתחושות שהיא מעוררת.

אני מרגיש שבשלב מסוים עליך להחליט האם אתה מטפל שמשמש גם בתקשורת מילולית ככלי הקשור לטיפול. לא חייבים לבחור רק באחד מהשניים אבל כמטפל עליך לדעת מה המשקל שאתה מייחס לכל אחד מהחלקים. אני חושב שאפשר לנצל את המפגש הראשון כדי להבהיר את הכוונות והציפיות שלך ושל המטופל, כמו גם את הקשיים שעשויים לעלות בטיפול ואיך אפשר לשתף בהם זה את זה. אפשר גם להקצות מספר דקות בסוף הטיפול לשיחה.

אילי: בעבר היו מסורות שונות ומובחנות זו מזו, באחת מדברים עם המטופל, באחרת לא, באחת מתארים מראש את מה שיוכל לקרות, באחרת לא. מהדברים שאתה אומר עולה תמונה שבה במערב כיום המטפל ניצב בפני מרחב עצום של אפשרויות וגישות לטיפול. איך התרפיסטי יכול למצוא את דרכו בתוך המרחב הזה? איך אפשר למצוא את האופציה היעילה או הנכונה לך?

נייג'ל: ישנה סכנה כשהגישות מתערבבות והדיסציפלינה המקורית נמוגה. ביפן, המטפלים והמורים נזהרים מאד בקשר לכך. הם חוזרים ומבהירים מה הם עושים ומה הם לא עושים. כתלמיד וכמטופל יש בכך משהו מאד מרגיע. כמטפל חשוב לי להכיר בכך שגם מתוך הדיסציפלינות השונות שלמדתי ושאיני מבין, יש חלקים שיותר נח לי איתם. למשל, תמיד היה נח לי יותר עם שיאצו מאשר עם דיקור. נח לי יותר עם מגע ופחות עם אינטראקציה מילולית. אני חושב שעם הזמן המטופלים שיגיעו אליך יהיו אלו שהגישה שלך מתאימה להם. לא כולם צריכים להתאים את עצמם אליך, ואתה לא חייב ואינך יכול להתאים את עצמך לכל המטופלים.

יורי: לי, באופן אישי, נראה שיותר ויותר אנשים מגיעים בגלל התרפיסטי ולא בגלל התרפיה. המודל המקובל הוא שאנשים באים בשביל סוג הטיפול הספציפי, שיאצו לדוגמה, או פסיכותרפיה. כמוך, יש לי כבוד רב למסורות ואני לא אוהב שמערבבים, בנוסף שמאד מקובל במקומותינו, למשל, רייקי שיאצו טארות ויעוץ פסיכולוגי בתמהל אחד. יחד עם זאת, היום זה בלתי נמנע שערבוב מסוים כן יתרחש. על מנת לקבל את המיטב מהשייבוב אני חושב שעל המטפל העוסק בדיסציפלינות מבוססות להבין שמדובר במסורות עם ידע עמוק ושעליו להכשיר את עצמו בדיסציפלינה אחת למשך מספר שנים עם מורה. זה כולל גם סביבה וקונטקסט מתאימים – לפעמים תרבותי, לפעמים דתי, לפעמים רוחני. כנ"ל לגבי פסיכותרפיה. אם אתה שייך ל"מסורת" הזו עליך לעבור טיפול, ולהיות בהדרכה של מישהו מנוסה יותר במשך מספר שנים. העיקר עבורי הוא שהמטפל יהיה מחובר למסורת שלו באופן עמוק כך שיוכל לשלב בה ידע נוסף שאולי למד. זה לא עניין של טכניקה. למשל, אם אני מטפל שיאצו ולמדתי גם פסיכותרפיה, עלי לדרוש מעצמי ולבדוק עם המורה שלי עם יש לי הביסוס, האינטואיציה, והמבנה התיאורטי בשיאצו שיאפשר לי לשלב פסיכותרפיה בטיפול. כשיש לך את זה,

והמטופל פונה אליך, הוא לא פונה בשביל ש'תעשה' לו מספר טכניקות. הוא בא בשביל שיהיה לו אותך. בשביל לעבור אתך תהליך.

למטפל יש את כל הכלים אותם למד, אך כדי שהוא יכול לעשות אינטגרציה שלהם בטיפול, הוא צריך לעשות אינטגרציה שלהם בתוך עצמו. זה ההבדל בין להיות אינטגרטיבי ולהיות אקלקטי. נראה שהשניים דומים, אך אין זה כך. האינטגרציה כוללת חיבור ומחויבות לדיסיפלינה אחת או למסורת. היום במערב ישנן שתי דרכים לעשות זאת. האחת היא זו של המסורות העתיקות. לא ממש מלמדים מסורות אלו בבתי הספר לרפואה מזרחית או רפואה אלטרנטיבית במערב ולכן קשה מאד למטפל שלמד בבתי הספר הללו לעשות אינטגרציה אמיתית של דברים נוספים. הדרך האחרת היא המסורת של הפסיכותראפיה. זו מסורת חדשה אך יש בה הכשרה עמוקה שמתייחסת לתהליך שהמטפל עובר.

יורי: בהקשר הדיסיפלינות השונות לריפוי, אולי תוכל לדבר מעט על זן שיאצו בעבודתך כמטפל וכמורה ובמה זה שונה משיאצו כפי שהוא מתורגל במקומות אחרים.

נייג'ל: אני חושב שזן שיאצו עברי הוא סגנון שבו מושם דגש על 'להיות' עם האדם השני. למשל, 'להיות' עם האדם במקום לדבר עמו, או 'להיות' איתו במקום 'לעשות' לו. מסוגה בחר להכניס את תירגול השיאצו תחת הכותרת המחייבת של מסורת הזן. הוא לא עשה זאת סתם כי זה נראה לו רעיון יפה. מתוך תרגול המדיטציה היתה לו חוויה חזקה של הכוח של הרגע הנוכחי ושל הנוכחות בו. כך הוא פיתח את סגנון השיאצו שלו. היה חשוב לו, לדוגמה, שבטכניקה של הלחץ יהיה איזון בין יין ליאנג, שכן לחץ מאד יאנגי מדגיש את ההפרדה בין המקבל והנותן. בזן שיאצו האיכות של הלחץ היא מזינה, רכה, חמה, כל התכונות שאנו משייכים לנוכחות, לאדמה, לאמהות, ליין. המטרה של מסוגה היתה שהשיאצו יהפוך לחוויה מאחדת. שלאדם השוכב תהיה תחושה של אחדות הגוף שלו. הסגנון של מסוגה הוא בפירוש בקצה הייני של הספקטרום של סגנונות השיאצו. ליין יש כוח פנימי נסתר. העוצמה של זן שיאצו נעוצה ברכות שלו ובאיכות שלו שהיא איכות של מנוחה. סוזוקי סנסיי מאד אהב לכנות זאת 'לחץ נח'. לא 'לחץ מפוזר' ולא 'לחץ חזק' אלא 'לחץ נח'.

יורי: איך מלמדים זאת? אתה מתאר תהליך לא אקטיבי של טיפול שיש לו גם מקבילה בתהליך לא אקטיבי של הוראה. אתה רוצה ללמד איך להיות נינוח, איך להיות תומך. הוראה נתפסת כתהליך אקטיבי.

נייג'ל: אני חושב שהאינטגרציה והנוכחות הן שמעוררות השראה. לא האישיות, אלא העובדה שיש כאן משהו שלם וזורם, שהוא חלק אמיתי מהמורה או המטפל. לכן אין טעם לחקות את המורה וחשוב להדגיש זאת, שהרי לכל אחד יש הגוף והפוטנציאל שלו לנוכחות. מה שחשוב בעיניי כשאני מלמד הוא לשתף את התלמידים בתהליך שקורה, שדורש התייחסות לתהליך האישי ולנוכחות של מורה ותלמיד - יותר מאשר לתת להם תכנית מסודרת ומובנית לטיפול בבעיות.

יורי: האם אפשר לומר שאתה משתמש בטכניקות הטיפוליות כדי ללמד את התהליך במקום להשתמש בתהליך כדי ללמד את הטכניקות?

נייג'ל: באופן בסיסי כן. כך אני למדתי ואני מוצא שדרך לימוד זאת היא בעלת עוצמה רבה. משהפנמת את הדברים ברמה של תהליך וקשב פנימי – ייני יש לך יכולת 'לעשות' דברים רבים ובמיוחד לחוש מה קורה אצל המטופל. במערב, הגישה בשיאצו נוטה להיות מאד לינארית, לינארית. למרבית הצער, ישנה התעלמות מאספקט ה'יין' שמזין את הכל מלכתחילה, והצמדות לאינפורמציה ופרטים על חשבון תשומת לב לתנוחה ולמצב האנרגיה ברגע נתון. לכן, כשאני מלמד סדנה אין לי תכנית מפורטת של מה שאני הולך לעשות. אני מנסה להיות מסוגל לחוש ולהגיב למה שקורה לתלמידים ומנסה ליצור אווירה מסויימת עם התלמידים. ביפנית קוראים לכך 'גשוקו' (סדנה ביפנית. בתרגום מילולי 'להיות ביחד'). זו חוויה קבוצתית משותפת. אני חושב שלדבר הזה יש משמעות שאינה מובנת במערב. כמורה אורח אני יכול לתת לתלמידים, ברוח זו, את החוויה הקבוצתית, את המרחב לשחק ולחקור יחד, את האפשרות להנות יחד. בתהליך שלי כתלמיד, חלקה של ההנאה ושל התהליך כחלק מקבוצה לא נפל מהחלק של מה שמורה זה או אחר לימד אותי.

יורי: מעולם לא דיברנו בצורה כזאת על ההוראה שלך בארץ.

נייג'ל: מבחינה מקצועית, ההוראה בארץ היא הדבר שאני עושה הכי הרבה שנים. זה מאד משמעותי בחיי שלי. אנשים שלימדתי לפני חמש עשרה שנה ממשיכים לבוא, חלק מהם כבר מורים ואני מלמד את התלמידים שלהם. זה נותן לי הרבה סיפוק. מאד מרשים אותי לראות את התהליך שהאנשים עוברים על פני השנים. נראה לי שזה נובע מהאופי של הלימודים בביה"ס 'מגע', שדומה קצת לאופי הלימודים באסיה: אני ער לכך שחלק מהתלמידים חוזרים פעם שנייה שלישית ורביעית על שנת לימודים. בצורה הזאת הסביבה הלימודית ב'מגע' עוזרת לתלמידים להתפתח, וגם נותנת להם תמונה מציאותית וצנועה של מי הם ומה עוד יש להם ללמוד.

יורי: ספר מעט על המשמעות של להיות 'מורה' על פי הבנתך, ואיך זה מתרחש בפועל בביקורך בישראל.

נייג'ל: המשמעות המילולית של המילה סנסיי ביפנית היא, 'זה שהלך קודם'. כלומר, המורה שלך כבר הלך בדרך בה אתה הולך. מן הסתם הוא התמודד עם חלק מהקשיים שאתה חווה ואולי הוא יכול לעזור לך בהם.

אבל לשם כך הוא באמת היה חייב ללכת כבר בדרך הזו. הוא גם צריך להיות עכשיו בדרך. במקביל, אני מרגיש שחשוב שתכיר את התלמידים שלך, שתדע מי הם. שתהיה מסוגל לטפל בקשיים ובבעיות שלהם כשהם עולים. כשמטלבים יותר מידי דברים בלימודים הולכים לאיבוד המהות והקשר הבלתי אמצעי הזה. בבית הספר שלך המהות הזו ברורה: יש את השיאצו ויש את שיעורי התנועה. הקשר בין השניים הוא ששניהם עוסקים בצ', באנגריה. מנסיוני, אני מאמין שכך הדברים צריכים להיעשות ולכן אני ממשיך להיות קשור ל'מגע'. מאד טוב לי לעבוד עם התלמידים כאן. המבחן האמיתי של בית הספר הוא התלמידים שלו - מידת המחויבות, העניין והאיכות שלהם. התלמידים היום מאד רציניים בלימודים שלהם. המוטיבציה העיקרית שלהם אינה כספית או מקצועית, אלא הרצון להבין את הגישה המזרחית.

אילי: האם אתה יכול להבהיר איך היום אתה רואה את תפקידך כמטפל וכמורה?

נייג'ל: אני יותר אנוכי היום מכפי שהייתי. אני רוצה לקבל תמורה ואני רוצה לחוש סיפוק, לחוש שאני מגשים את עצמי. בעבר הייתי מתאמץ מאד בשביל המטופלים שלי ומחפש מה עוד להוסיף להם. זה היה מרוקן אותי. במקרה האישי שלי, השינוי הזה, של להפסיק להיות זמין בכל תנאי, היה דבר מאד חשוב בהתפתחות שלי. עם זאת אסור לשכוח שטיפול הינו מקצוע אך הוא גם ייעוד. אני מאמין בלטפל, זה מה שאני רוצה לעשות, ואני מנסה לעשות זאת כשאני מטמיע את הפילוסופיה המזרחית כך שהיא חלק מחיי. חלק גדול מהמאמץ שלי היום, מוקדש לאפשרות למצוא דרך לשלב את הצרכים של התלמידים והמטופלים עם הצרכים שלי. מתוך הכרה בכך אני חש שאני צריך להמשיך ולהתפתח באופן רציני. סוזוקי סנסיי קרא לזה 'מחקר'. הוא תמיד בדק וערך נסיונות. בהתחלה חשבתי שזה לא בסדר לעשות מחקר בתוך עבודה עם מטופלים. היום אני עושה זאת בעצמי.