עבודת גמר
טיפול במתבגרים

מגישה: אביגיל גלרטר

2007

"המגע בוער.
המפגש הוא פצע.
התבונן בו ולא בצורה,
תמיד משתנה
תמיד מתפתל
תמיד מתהווה
עזוב את עקבותיו
עזוב את התוצאה
לך אל הרגע בו הוא נוצר
אז לא יהיה לך
זמן לנשום"

מתוך "הערות זמניות על תנועה" דויד מיכאלי

פתיחה:

בעבודה זו בחרתי להתייחס לטיפול במתבגרים. חלקה הראשון של העבודה, מתאר את ניסיוני כמדריכה "חברתית\טיפולית" במסגרת עבודתי ב"בית חם" – מועדון נוער פתוח בעל אוריינטציה חברתית \טיפולית.
במהלך השנתיים בהן עבדתי במועדון, נפגשתי עם עשרות בני נוער בטווח הגילאים 14- 20 בתדירות של פעמיים בשבוע למשך 5 שעות כל פעם.
עם חלק מהנערים והנערות, נרקם קשר משמעותי ועשיר שהתהווה לאורך הזמן.
לאחר כשנה, העליתי את האפשרות לשילוב השיאצו ככלי טיפולי נוסף במועדון.
על-אף שאפשרות זו לא התבססה במועדון כפי שקיוויתי (מסיבות שונות, על חלקן אפרט בהמשך), טיפלתי בשיאצו במספר נערים ונערות.
בחלק זה של העבודה, אסביר בקצרה על עמותת "בית חם", אתאר את תהליך השתלבותי במועדון, אתייחס לאופנים השונים של היווצרות הקשר הראשוני ולמפגש כמהות ומטרה.
בחלקה השני של העבודה אביא ניתוח מקרה אחד של מטופל – נער מבית חם איתו קיימתי סדרה של שמונה טיפולים בשיאצו ואנתח את הדיסהרמוניות שהופיעו אצלו בראיה סינית לפי המרידאנים העיקריים עליהם בחרתי לעבוד אצלו מתוך אבחנות ההארה.
בחלקה האחרון של העבודה, אנתח את הדיסהרמוניות שהיו אופייניות אצל המטופל בראייה סינית.

חלק ראשון-"בית-חם" עבודה עם נוער בסיכון

"הרך מכל בעולם
נכנס ועובר את הקשה מכל בעולם,
יוצא מתוך נטול ההוויה וחודר לתוך נטול החלל.
מתוך כך יודע אני יתרונו של אפס מעשה.
ההוראה שבאין-אומר,
היתרון שבאפס-מעשה –
אך מעטים הם המגיעים אליהם."

מתוך ה"דאו דה צ'ינג" לאו צה

עמותת בית חם קיימת מזה כ-20 שנה. העמותה מפעילה מספר רב של מועדונים ברחבי הארץ עם דגש על שכונות מצוקה, עיירות פיתוח וכד'. המועדונים השונים מהווים מעין "המשך של הרחוב", כלומר ממוקמים בלב השכונה, פתוחים ללא תנאי קבלה, הרשמה, הזדהות וכד' אך יחד עם זאת מהווים מרחב מוגן שמאפשרים אותו מעט מאוד כללים: ללא אלימות, ללא סמים ואלכוהול והגבלת גיל 14-20.

המועדון בו עבדתי ממוקם במרכז העיר בירושלים ומשום מיקומו, מגוון ביותר מבחינת ההרכב האנושי – מכל קצוות האוכלוסייה: חילוניים, דתיים, נוער חוזר בשאלה, בתשובה, נוער עולה מרוסיה ואתיופיה ועוד. לכל קבוצה היו המאפיינים והבעיות הספציפיות ויחד עם זאת ישנם מאפיינים כלליים לקבוצת הגילאים הזו.
ההטרוגניות באה לידי ביטוי גם בהרכב המדריכים על מנת לאפשר לכל אחד מהנערים למצוא דמות אליה יוכל לגשת יותר בקלות.

מהות המועדון כמקום היא ליצור אפשרות של מפגש. המקום, מתקיים כשלעצמו: בשעות קבועות שלוש פעמים בשבוע, אשר במהלכן הדלת פתוחה כל הזמן.
חלל המועדון מחולק לחלקים שונים המאפשרים פעילות מגוונת לפי בחירתם ונטייתם של הנערים והנערות – שולחן פינג-פונג, מערכת סטריאו, חדר מוזיקה חדר אומנות וכו'.
במועדון ישנם מדריכים מקצועיים למוזיקה ואומנות המלווים את הנערים וכן מדריכים המגיעים מתחומים שונים חלקם סטודנטים לעבודה סוציאלית וחלקם כמוני מתחומים שונים לגמרי.
הגעתי לעבוד במועדון במקביל ללימודי השיאצו. ראיתי חשיבות גדולה בעבודה מעשית טיפולית במקביל להכשרה כמטפלת שיאצו על מנת להרחיב את אפשרויות המפגש עם אנשים ומתוך כך לבסס ולחזק את מקומי כמטפלת. כמו כן, הייתה לי משיכה לעבודה עם בני נוער מתוך ניסיוני האישי וחוויותיי כמתבגרת. אף על פי שהמדיום הטיפולי העיקרי שלי לא היה שיאצו, החוויות שצברתי כתלמידת שיאצו השתקפו והתבססו בעבודה במועדון.

עובדה מעניינת ומשמעותית היא שהמדריכים אינם יוזמים פעילות (למעט אסיפות שמתקיימות סביב אירועים מיוחדים) אלא פשוט נוכחים במקום,בקביעות.
חוסר הפורמאליות והחופש המאפיינים את המועדון, מעוגנים היטב במסגרת הקבועה ובחלל. ממש כפי שהתנועה המדויקת והלא מאומצת מעוגנת באדמה.
המקום והזמן מאפשרים את המפגש ומקיימים את המרחב הטיפולי אשר שותפים לו כולם באופן מתמשך.
בישיבת הצוות שקדמה לתחילת עבודתי במועדון נאמר לי שבהתחלה ישנה "תקופת הסתגלות" בה מותר לי להיות "עציץ" כלומר אך ורק להיות נוכחת ולהתבונן במה שקורה ללא לקיחת צעדים אקטיביים ליצירת קשר או להתערבות כלשהי.
וכך היה: במהלך תקופה של כחודש הגעתי למועדון פעמיים בשבוע לחמש שעות בכל פעם ובעיקר צפיתי במה שקורה.עברתי בכמה מקומות בחלל כך שישבתי לצד קבוצות שונות של נערים. עם חלק מהם שיחקתי ועם חלק התפתחה שיחה וכך לאט השתלבתי במקום. ההכרות עם חלק מהנערים הלכה והעמיקה ועם הזמן יכולתי להרגיש שמקומי התבסס במועדון בתור מדריכה. לתקופה זו של התבוננות פסיבית הייתה חשיבות מכרעת בלמידה ובחוויה של מהו המקום של המטפל.
דווקא משום שהגבולות אינם נוקשים וברורים כמו גם ההיררכיה והגדרת התפקידים מתאפשר קשר משמעותי בלתי אמצעי ומעשיר.
לאחר תקופה שמתי לב שאני מצפה למפגשים עם הנערים והנערות והמפגש עמם נוגע במקומות מאוד עמוקים של נתינה והכלה. לא משנה באיזה הלך רוח הגעתי למועדון מהר מאוד הרפיתי מהחיים בחוץ והקדשתי את עצמי ל"להיות שם" ברגע פנויה וזמינה למפגש. בהתחלה זה היה מאוד לא קל: ההשתלבות במועדון ומציאת המקום האישי שלי שם העלתה בי היסוסים ומגוון תחושות כגון מבוכה ופחד.
מה שמעניין הוא שתהליך הקבלה של מדריך למועדון חופף במובנים רבים לתהליך הקבלה של הנערים ה"ותיקים" במועדון את ה"חדשים". גם אלה וגם אלה חווים מעין "מבחני קבלה" כאשר במקרה של המדריכים נעשית בדיקת גבולות שלמעשה מתקיימת כל הזמן.
חלק משמעותי של העבודה במועדון היה התמודדות עם מצבים של התפרצויות אלימות, כעס וכאב. מה עושים עם זה? איך לא מכניסים את זה פנימה? איך יוצרים טרנספורמציה ממצב אחד לאחר? איך הופכים התמוטטות לפריצת דרך?
שמתי לב איך העבודה על תנועה מהמרכז בלימודי השיאצו והקיטאיידו משמעותית לי ומשתקפת החוצה במפגש עם העולם. עם הזמן היה לי יותר ויותר קל להתערב ליזום ולגשת או במילים אחרות להביא נוכחות, להיכנס, להכיל...
גיליתי שככל שאני יותר ממורכזת ושקטה גם בזמנים של סערה גדולה כך התגובה שלי יותר אותנטית ומדויקת ואני מצליחה "להרגיע את הרוחות" ביעילות רבה יותר.

"תנאי למילוי והתרוקנות-מוצא אל הקרקע.
דברים המחוברים אל הקרקע מנקזים
אנכית את הלחץ כמו קירות בנין במערכת
חיצונית לנו, או עצמות במערכת הפנימית שלנו.

אחרי שלומדים את המבנה ואת המוצא
מתחילים להמיס את תמונת המתח
הקפואה הדחוסה והשבורה
והופכים אותה למצב זורם באופן קבוע.
כל זרם שנכנס-יוצא
ואינו נצבר בגופנו.

מתוך "הערות זמניות על תנועה" דויד מיכאלי

אנסה להגדיר את מהות המפגש בעיני הן בהקשר הטיפולי והן כשאיפה לחיים בכלל: כאשר אנו מדברים על מושג ה"לחץ השווה" בשיאצו, בתחושת "שני המקומות שהם אחד" מתרחש רגע שלא ניתן לכמת אותו ובו מתבטלות המחיצות בין המטפל והמטופל ומתבטלת תחושת הנפרדות שהיא הבסיס לדיסהרמוניה ולתחושת הדחק. זהו רגע של אחדות נטול שיפוטיות וביקורתיות שממוסס את ההגדרה של האני ואת התבניות וההתניות. הלחץ השווה, הינו הכלי ותוכנו באופן בו זמני שאת איכותו ניתן לקיים בכל מישורי ההתנהלות. להיות בלחץ שווה פירושו להיות מסוגל לעבור ממצב אחד לאחר בקלות ולהיות קשוב להשתנות המתמדת. אין נקיטת פעולה כי מתוך ההקשבה הפעולה מתרחשת מעצמה ולא ניתן לצפות אותה מראש.

<u>סדרת טיפולים</u>

טיפול מס' 1

את *אסף פגשתי כבר בתחילת דרכי במועדון. לעיתים היה מגיע חסר מנוחה עם התקפים רציניים של היפר אקטיביות שהתבטאו לפעמים באלימות כלפי עצמו וכלפי הסביבה ובשבירת חפצים. בפעמים אחרות היה מגיע עייף מאוד ונרדם לכמה שעות. בתחילת ההכרות שלי איתו ,בגלל מצבי הקיצון הללו, היה קשה ליצור איתו קשר או לנהל איתו שיחה ממושכת. המפגשים במועדון היו קטועים מאוד ויחד עם זאת, ניכר כי היה לו עניין ביצירת קשר ולמקום הייתה חשיבות גדולה בעבורו.
סדרת טיפולי השיאצו נערכה לאחר סיום עבודתי במועדון בו עבדתי כשנתיים. כך, הגענו לטיפולים לאחר שכבר היה בסיס של הכרות בינינו.
השיאצו אפשר ערוץ אחר של תקשורת ונוצרה הזדמנות להעניק לו תחושת תמיכה והכלה מה שלעיתים היה קשה יותר במפגשים שבסיסם תקשורת מילולית. בזמן עבודתי במועדון לא הרגשתי שממש הצלחתי ל"הגיע אליו". הבקשה שלו לקבל שיאצו הפתיעה אותי במידת מסוימת. היה חשש בקרב הצוות איתו עבדתי שהפניה שלו באה מתוך קושי להיפרד (הפניה באה ממש בסמוך לזמן סיום עבודתי במועדון) או מסקרנות שבסיסה מיני.
לפני שהתחלנו את הטיפול עשינו מעין "תאום ציפיות" שבו הרגשתי שאסף עבר כבר תהליך משמעותי. אסף היה בחו"ל במשך כ-8 חודשים ושהה שם עם קרובי משפחה.

כשנפגשנו שוב אחרי שחזר, ניכר עליו שהוא עבר שינוי משמעותי. התחושה הייתה שאסף הגיע מאוד מוכן לטיפול כאשר השינוי כבר החל להשתרש בתוכו.

- **תשאול:**

בן 19, מגיל צעיר סובל מבעיות בכליות, נולד עם כליה קטנה יותר מהשנייה. סבל מאבן בשלפוחית והיו התפרצויות של כאבים מאוד חזקים.
סובל מהפרעת קשב וריכוז ADHD ואובחן גם כהיפר-אקטיבי וטופל ברטלין כ-8 שנים.
בעקבות תאונת עבודה סובל מבעיות ברכיים התחיל טיפול פיזיותרפיה.
בזמן שהותו בחו"ל הוא הפסיק לקחת רטלין. התפרצויות ה"היפר אקטיביות" מאוד שכחו.
הוא סובל יותר מקור, אוכל הרבה ובאופן לא סדיר, אלרגי לחלב וסבל בעבר מטחורים.

- **התבוננות והקשבה:**

הקול שלו מאוד חנוק, יש הבדל גדול בין הצדדים בגוף גם במראה וגם במגע. תנוחת הגוף רפויה וסגורה אבל יש קיפאון והחזקה בשכמות ובכתפיים.

- **מגע:**

בטיפול זה מכיוון שהיה הטיפול הראשון, לא עשיתי אבחנת הארה והסתפקתי באבחנה כללית של שלושת המחממים. המחמם העליון הרגיש ג'יטסו והמחמם האמצעי והתחתון היו קיו. מרידיאן הראות היה ג'יטסו והכליות והטחול בקיו.
עבדתי במנח שכיבה על הבטן על פיזור באזור השכמות והכתפיים. עבדתי על הגב התחתון ועל bl 40 – "heavenly star point"- הנקודה שנמצאת מאחורי הברך – נקודת ים, אדמה – נקודה ראשית שולטת על הגב התחתון והעליון. יש לה השפעה מיטיבה חזקה על האזור הגבי, המותני וכן זוהי נקודה לטיפול מקומי בבעיות ברכיים. זוהי נקודה המפזרת כאב, מקררת את הדם ומיטבה עם צ'י הכליות והשלפוחית.במנח שכיבה על הגב עבדתי על מרידיאן הטחול.

*השתמשתי בשם אסף ע"מ לשמור על פרטיותו של המטופל

נקודות שהיו רגישות ועבדתי עליהן: **lu 1** – נקודת המפגש של ה- yin הגדול של היד נקודת התראה של הראות. (אפשר לשלב בפעם הבאה עם bl 13- shu point של הראות המסייעת להוריד צ'י למטה, לפזר, לאזן ולסלק חום מהראות.
עבדתי גם על **Sp 10** נקודת "ים הדם" שהייתה רגישה.

- **סיכום הטיפול:**

באופן כללי הרגשתי שהטיפול היה טוב. אסף בא עם הרבה מכאובים והיה צריך לעבוד לאט ובהקשבה ולבדוק תוך כדי הטיפול מה קורה. אסף אמר שהוא מרגיש מעט מעורפל ושהיה לו מאוד נעים. הוא נראה עייף.

טיפול מס' 2

- **תשאול:**

אסף אמר שהוא מרגיש קצת יותר טוב, הכאבים בברכיים פחתו אמר שהשיאצו עזר לו בעיקר בשחרור הצוואר שהיה תפוס.

- **אבחנת הארה:**

באופן כללי יש הרבה חולשה בהארה. הכי ג'יטסו היה בכיס מרה. בחרתי בטחול כמרידיאן המשחרר.

- **טיפול:**

בהתחלה עבדתי על הטחול ברגליים עם דגש על לחץ שווה בין שני הצדדים, על מנת לעבוד גם על האסימטריה בין צד ימין לשמאל. ברוטציות של מפרק הקרסול היו "קנקים" מאוד חזקים והרגשתי שיש שם הרבה עומס. זהו אזור של הכליות ומעיד על חולשה וסטגנציה. בעבודה במנח שכיבה על הגב עבדתי על הגב והשכמות שמתי דגש על **bl 13** על מנת להקל על המלאות בחזה.
יש לציין כי במהלך העבודה על הגב הטיפול הפך יותר עמוק והתעוררו בי תחושות של עצב וחמלה כלפיו. בסוף הטיפול עבדתי שוב במנח שכיבה על הגב על מרידיאן הראות והכליות בחזה ושילבתי בין **lung 1** ו **bl 13** עבדתי גם על **gb21** סיימתי את הטיפול בעבודה על הצוואר.

- **סיכום הטיפול:**

הרגשתי שהטיפול היה עמוק יותר מהפעם שעברה. לאחר הטיפול אסף אמר שבשלב מסוים בטיפול הוא הרגיש תחושה של חנק. אחר כך אמר שהוא מרגיש לפעמים שהוא היה מאוד רוצה לבכות אבל הוא לא יכול. דיברתי איתו על הקשר בין תחושת החנק לרצון לבכות ואמרתי לו שלפעמים קורה שבוכים בטיפול.
ישנם ביטויים של של חום בקיבה (אסף אמר שהוא רעב כל הזמן).
בטיפול הבא אנסה לתת התייחסות לנשימה ולראות.

טיפול מס' 3

- **תשאול:**

אסף הגיע כשהוא סובל מכאב בטן. הוא סבל בעבר מטחורים וחושב שיש קשר בין הטחורים לאלרגיה לחלב. היום הוא מרגיש כאילו הטחורים חזרו.

- **אבחנת הארה:**

באבחנת ההארה, המחמם העליון היה בג'יטסו.
הג'יטסו היה בעיקר בקיבה ובכיס המרה.

- **טיפול:**

עבדתי על הראות התעכבתי על נקודות: **lu 3** - נקודת "אשנב לרקיע" המאזנת בין הכבד והראות בעלת אספקט נפשי, רוחני ופיזי.

Lu 6- נקודת הצטברות טובה לשחרור חסימות של צ'י, לקירור כאשר יש עודף חום בראות. מטפלת ב"צ'י מורד של הראות", ע"י פיזור והורדה.
Lu 9- נקודת מקור, אדמה, מאזנת ומחזקת את הראות, טובה לחיזוק במצבים בהם הראות נחלשות עקב גורמים פנימיים רגשיים. לאורך זמן טובה לחיזוק בבעיות כרוניות שמעורבות בהן הראות.
עבדתי על פיזור באזור השכמות והגב העליון בו מצטבר עיקר המתח ועל החזה לקראת סוף הטיפול.
ב- shu points היה הרבה עומס במחמם העליון וחולשה בקיבה ובטחול.
בסוף הטיפול אסף אמר שהרגשתו השתפרה מאוד וכאב הבטן די עבר.

טיפול מס' 4
תשאול:
אסף מספר שבאופן כללי יש שיפור גם במצב הברכיים וגם בבטן. הטחורים עברו ולמעשה בסוף הטיפול הקודם כאב הבטן עבר ולא התפתחה "התקפת" טחורים כפי שהרגיש שעומדת לבוא. מצב הרוח הכללי שלו יותר טוב.

- **אבחנת הארה:**

באבחנת ההארה המחמם העליון עדיין היה בג'יטסו יחסי. כיס המרה היה הכי ג'יטסו והכליות היו המרידיאן המשחרר(היה שחרור ברור בהארה).

- **טיפול:**

במנח שכיבה על הבטן עבדתי על הגב ועל מרידיאן הכליות ברגליים. במנח צד עבדתי על מרידיאן הכליות בידיים ועל שחרור המתח בכתפיים.

- **סיכום הטיפול:**

אסף הגיב טוב לטיפול וניכר עליו שהוא נהנה ומצפה למפגשים. יכולתי להבחין שההבדל הגדול שהיה בין צד ימין לצד שמאל התמעט. "קנקים" שהיו מאוד חזקים במפרקים כמעט ואינם קיימים יותר.
אסף עושה גם פיזיותרפיה על מנת לחזק את הברכיים ונראה שזה משפיע לטובה.

טיפול מס' 5
יש שיפור גדול במצב היציבה וגם בברכיים. עדיין יש חולשה בשלושת המחממים. באופן כללי אסף נראה הרבה יותר טוב וניכר כי העובדה שהוא מטפל בעצמו משפיעה מאוד לטובה.

- **אבחנת הארה:**

בחרתי בטחול כמרידיאן המשחרר. במהלך הטיפול הרגשתי שהרבה השתנה בגוף. יש יותר תנועה וגמישות ויותר קל לו להרפות. בסוף הטיפול אסף אמר שהוא מרגיש הרבה יותר טוב מאיך שהוא הרגיש כשהגיע. היה פחות ג'יטסו במחמם העליון מבדרך כלל.

טיפול מס' 6
אסף הגיע לאחר לילה כמעט ללא שינה שבו שתה הרבה.יכולתי להבחין בעייפות הרבה ובחולשה בגוף. באבחנת ההארה שוב המחמם העליון היה יותר ג'יטסו אך פחות מאשר בטיפולים הקודמים.
עבדתי על מרידיאן הכליות. התמקדתי בעבודה בלחץ שווה על קיו-ג'יטסו בגב.
בסוף הטיפול, כשהנחתי יד על ההארה אסף אמר שהוא מרגיש תחושת משיכה בבטן כתוצאה מהמגע. באופן כללי, ככל שמתקדמים הטיפולים אסף יותר ויותר מודע לתחושות בגוף ולזרימת הצ'י. בסוף הטיפול, אסף היה עייף אף יותר משהגיע. אבל האדמומית בעיניים חלפה. אמר שהוא מתקשה עדיין לישון בלילה.

טיפול מס' 7
אסף שאל היום לגבי סיום הטיפול לאחר 8 מפגשים (מה שסוכם מראש) .
שיתפתי אותו בזה שאני מרגישה (וגם הוא) שחל שיפור משמעותי. אסף סיפר שהוא גם התחיל לשחות ושהוא מאוד משתדל להתמיד בתרגילים שנתנו לו לעשות בפיזיותרפיה. הוא מעיד על עצמו שטוב לו יותר. הוא ישן טוב יותר והכאבים בברכיים פחתו מאוד. דיברתי איתו על כך שתנועה חשובה מאוד לתחזוקת הגוף ושהוא יכול לעשות תרגילים בעצמו על מנת להתחזק ולהתגמש.
בסוף הטיפול הראיתי לו תרגילי מרידאנים של מסונגה והנחתי אותו לנסות ולתרגל אותם עם דגש על הרפיה ולא על הגעה לקצה גבול היכולת. בסוף הטיפול עשינו יחד את התרגילים.
ההארה הרגישה יותר אחידה ומאוזנת. בחרתי בטחול כמשחרר של הכבד. במנח שכיבה על הבטן עבדתי על ה-shu points.
אסף סיפר שכשהיה ילד, חטף הרבה מכות מילדים אחרים ודיברנו על זה בהקשר לזיכרון של הגוף והקשר שבין גוף ונפש. נראה כי אסף מרגיש ומודע לקשר הזה.

טיפול מס' 8
אסף אמר שההרגשה הכללית שלו טובה אבל כשהוא שוחה הוא מרגיש קשיים בנשימה (הסיבולת שלו לא טובה). באבחנת ההארה הייתה תחושה יותר גדולה של אחידות והמרכז שהיה מאוד חלש בעבר הרגיש עם יותר נוכחות ויותר חזק. היה ג'יטסו יחסי בכיס- מרה והיה קשר טוב עם הראות. עבדתי בהתחלה במנח צד באופן כללי גם בשביל להתרשם מהתנועתיות במפרקים ולבדוק את מידת היכולת להרפות ברוטציות. עבדתי על מרידיאן הראות ברגליים, בידיים ובחזה. ועל נקודות **lu1** , **lu 5** ו **lu 6**. ראיתי שהתנועתיות טובה גם מבחינת טווח התנועה וגם מבחינת היכולת להרפות.

בסוף הטיפול על מנת לסכם את המהלך שעשינו יחד שאלתי את אסף איך היו הטיפולים ביחס לציפיות שלו.
אסף אמר שהוא בא בלי הרבה צפיות ויותר מתוך סקרנות ורצון לנסות משהו "אחר".
הוא אמר שהטיפולים היו מאוד טובים לו והוא מרגיש שיפור גדול באופן כללי בחיים.

חלק שלישי: ניתוח סדרת הטיפולים בראיה סינית

מחזור השנים:

"כאשר ילדה היא בת שבע כליותיה שופעות, שיניה מתחלפות ושערה מתארך. כאשר היא מגיעה לגיל 14 היא מתחילה במחזורה ויכולה להרות והתנועה בדופק הארוך חזקה. המחזור בא בזמנים סדורים, וכך יכולה הנערה לתת חיים לילד. כאשר הנערה מגיעה לגיל 21, הכליות שופעות באופן סדיר, השן האחרונה בוקעת, והיא אישה בוגרת."
"כאשר ילד הינו בן שמונה שנים, שופעות כליותיו במלואן, שיערו מתחלף ושיניו מתחילות להתחלף. כאשר הוא בן שש עשרה, שופעים אשכיו והוא מתחיל ליצר זרע. יש בו שפעה שהוא משתוקק להוציא ובנקודת זמן זו אם יתאחדו היסודות של הגבר ושל האישה בהרמוניה יוכל ויהרה ילד. בגיל 24 השפיעה של האשכים הינה סדירה, שריריו חזקים ועצמותיו חזקות, השן האחרונה צומחת, והוא מגיע למלוא גבהו."
מתוך "ספר הקיסר הצהוב"

ברפואה הסינית הקלאסית לא מופיעה ההגדרה המערבית של גיל ההתבגרות. יחד עם זאת, ניתן לבחון את המאפיינים הייחודיים של גיל ההתבגרות לפי תפיסת הרפואה הסינית ולפרש באופנים שונים את תופעת גיל ההתבגרות: תפיסת מחזור השנים, חמשת האלמנטים,ואיברים דומיננטיים. כמו כן הרפואה הסינית הפדיאטרית רואה בכל תקופת הילדות מינקות ועד בגרות תקופה המאופיינת בצמיחה ובהתפתחות מואצת.

אברי ה- Zang Fu:

בתקופת הילדות כולל גיל ההתבגרות ההבדלים בין הילד למבוגר מתבטאים באספקטים הבאים: רגישות באיברי ה zang-fu מצד אחד וחיוניות מתפרצת והתפתחות מהירה.
במחזור הראשון, עד גיל 7 בבנות ו 8 בבנים, אין הפרדה בין המינים. במחזור השני נוצר שוני בין זכר ונקבה. אצל בנות בגיל 14 הטל השמימי צריך להופיע, המחזור מגיע בצורה סדירה והבת הופכת לפורייה. כדי ליצר מספיק דם בשביל המנגנון של הגוף וההתעברות צריך טחול חזק יותר אצל הנשים. מגיל 7 ואילך הג'ינג תומך יותר בטחול אצל הנשים כדי לתמוך בכמות של דם הווסת.
תחילת המחזור השני מאוד מהותית מבחינת התפתחות הטחול המיוחד (extra) spleen התומך ביצירת הווסת. בגיל 12-13 מופיע ה"טל השמימי" לראשונה וכעבור 6-7 חודשים המחזור צריך להתאזן ולהגיע אחת לחודש.הלב קשור למערכת האנדוקרינית, נותן את האות להופעת ה"טל השמימי לראשונה. בגיל 14 נפתח מרידיאן המקשר בין הלב והרחם חלק מה- Ren ונוצר תהליך הורמונאלי שיוצר אות ליצירת הוסת. לפי הרפואה הסינית אסור לקיים יחסי מין ולהתעבר בשלב השלישי (בין גיל 14-21) משום שהמערכת צריכה ליצור תבנית בריאה ולהיכנס למסלול תקין. אם לאחר תקופה זו המחזור עדיין לא סדיר לפי התפיסה הסינית יש לכך השלכות על תפקוד ובריאות האישה במישור המנטאלי והפיזיולוגי והאישה תהיה עם נטייה למחלות גניקולוגיות שעלולות ללוות אותה לאורך החיים.

גיל 14 עד 21 אצל הנשים ו 16 עד 24 אצל הגברים הם תקופה בה ה Kid Qi, ה- Jing הכי פעיל וחזק. בתקופה זו חשוב להזין את Jing הכליות.

הרגישות באיברי ה zang-fu , שהייתה הבולטת ביותר במסגרת סדרת הטיפולים שהבאתי, הסתברה לי כאופיינית לגיל זה ונתקלתי ברגישויות של איברים אלה גם במסגרת טיפולים אחרים. החולשות העיקריות בהם הבחנתי בטיפול היו של מרידיאן הכליות הראות והטחול כאשר הכבד וכיס המרה היו ג'יטסו.

<u>חמשת האלמנטים:</u>

שלב ההתבגרות מקביל לאלמנט העץ, המסמל גם אביב, צמיחה, יצירתיות, תקווה, כעס ושינויים. ניתן ליחס לגיל ההתבגרות תנועת רוח-התפרצות. האנרגיה שנאספה בילדות מתפרצת בגיל ההתבגרות. האנרגיה הרגשית של אלמנט העץ מתייחסת לכעס ופריצת גבולות כמו גם תשוקה ומיניות. אלמנט העץ קשור לאיבר הכבד. צ'י הכבד יכול להיכנס פנימה ולהיתקע או להיות מוחצן ולהתפרץ החוצה. לפי מסונגה, הכבד וכיס המרה בין יתר תפקידיהם שולטים ומפקחים על אנרגיית החיים ומפתחים את ההתנגדות למחלות. על-ידי טיפול בשני מרידאנים אלה, מתקבלת נורמליזציה של בעיות גודש, תפקוד לקוי של מערכת העיכול, מפרקים נוקשים עייפות ונדודי שינה. צריכת יתר של מאכלים בעלי תכולה קלורית גבוהה,צריכה מוגזמת של סוכר ושתייה מופרזת של אלכוהול מביאה להצטברות חום וליחה. ישנו ליקוי בתפקוד כיס המרה בתהליך סילוק הרעלים.
גיל ההתבגרות הינו תקופת מעבר המתאפיינת בשינויים רבים. לעיתים קיים פחד משינויים. הפחד קשור לאלמנט המים ולאיבר הכליות. ניתן לראות זאת כמאבק בין איבר הכבד הרוצה לפרוץ ולשנות, לכליות המסמלות את הפחד משינוי.הכליות בהיותן קשורות לאלמנט המים מזינות את הכבד השייך לאלמנט העץ. כאשר הכליות נחלשות או כאשר ישנה בעיה מולדת כמו אצל המטופל שהבאתי, אין הזנה מספקת של הכבד. ניתן לקשר זאת להיפר- אקטיביות, (בעיה ממנה סבל המטופל כמו גם נערים ונערות רבים אחרים), אשר ניתן לראותה כעליה של yang הכבד. Liver- Fire . הזרימה החופשית של צ'י הכבד, קשורה בהרמוניה של ביטוי הרגשות. הדחקת רגש תגרום לסטגנציה בצ', ולאחר זמן תגרום לאש. אש בלב מאופיינת בהתפרצויות זעם, וביטויים של סטגנציה בצ'י. כאשר האש עולה מהכבד ללב יכולות להיות בעיות שינה וחוסר מנוחה. סטגנציה של אש בכבד ובלב יכולה לגרום להפרעות רגשיות והתנהגותיות חמורות הכוללות אלימות עצמית ואלימות כלפי אחרים. האש לא מעוגנת ע"י המים.
בעיית הקשב והריכוז ADHD יכולה להיות משנית לחרדה ולדיכאון.
רגישות של איבר הראות קשורה לאלמנט המתכת. צער, התכנסות פנימה, סגירות ריחוק וגבולות קשורים לאלמנט זה.
אלמנט האדמה אשר מיוצג ע"י הטחול קשור לדימוי העצמי.מחשבות יתר,מהורהרות ודאגות הקשורות לדימוי הגוף עשויות לרמוז על חוסר איזון של הטחול. כמו כן הטחול שנמצא בפעילות מואצת מהילדות ועד הבגרות זקוק ל- Kid yang לטרנספורמציה

ולטרנספורטציה. כאשר יש חולשה בכליות, מלבד ההשפעה על הכבד יש השפעה על הטחול. טבעו של ה liver הוא להתפשט ולהתרחב ואיכותו יכולה להפוך לאגרסיבית כאשר יש עודף בכבד. ההחלשות של ה spleen גורמת לכך שהוא לא יכול לעמוד בפלישה של ה liver וכך נוצרת דיסהרמוניה liver-spleen.

*

<u>אחרית דבר:</u>

אין ספק כי הטיפול במתבגרים מחייב התייחסות מיוחדת הן מבחינת התהליכים הפיזיולוגים והרגשיים והן מבחינת היחס של המערכת הסביבתית התומכת (הורים מורים ומטפלים). נושא הגבולות בכללותו – הצבת גבולות, לימוד מהם גבולות ופריצת הגבולות הינו נושא חשוב בעל משמעות רבה. גבולות נוקשים מידי לא יאפשרו ביטוי לאנרגיה המתפרצת וחוסר גבולות יגרמו לאובדן של המרכז. את גיל ההתבגרות ניתן לראות כמעין "לידה שניה" בה מתרחש תהליך של השלת הילדות וגיבוש זהות עצמאית. בטיפול אפשר לסייע למתבגר למצוא את המרכז של עצמו ומתוכו לצאת אל העולם. בחברה המערבית הרואה בפסיכולוגיה ובפסיכיאטריה את הכלים העיקריים לטיפול בהפרעות של גיל ההתבגרות קיימת עדיין הסתייגות רבה משילוב של טיפול במגע כתרפיה מקובלת ומבוססת במתבגרים. אף על פי שיש התקדמות מסוימת בפלגים אחדים באוכלוסיה בפתיחות לטיפול מסוג כזה יש עדיין התניות רבות ורתיעה מהעוצמה שיש למגע.
בעבודתי עם בני הנוער בבית חם ניסיתי למסד את שילוב טיפול השיאצו כחלק מאפשרויות הטיפול שניתנות במועדון. מתוך דיונים בפורומים שונים הבנתי עד כמה נושא המגע הינו רגיש ועוצמתי ונוגע ישירות לכל אדם באשר הוא. קיים פחד מפריצת הגבולות שמתקיים בטיפול כזה שניתן לראותו גם כמנוף לשינוי ברובד העמוק ביותר. העבודה עם בני נוער היא עוצמתית. השינויים מתרחשים באופן מהיר ולכן השפעת הטיפול היא חזקה. בגיל זה יש התנגדות חזקה לחוקים חיצוניים ולכל סוג של מרות מה שמחייב את המטפל להמציא דרכים מקוריות ולא להיצמד לנוסחאות על מנת ליצור קשר. הטיפול "מסכן" או אולי עדיף לומר מאתגר את גבולותיו של המטפל ומחייבת אותו " לצאת מעורו". בניית האמון והאינטימיות הינה עמוד התווך של כל טיפול ומאפשרת את הקרקע להיווצרות השינוי.
מבלי להפחית מערכן וכוחן של הפסיכולוגיה והפסיכיאטריה, לא תמיד טיפול כזה מגיע לרובד העמוק ביותר. המגע בשיאצו מאפשר יצירת קשר בלתי אמצעי שחוצה את גבולות השפה והשכל.
אני מסיימת את עבודתי בתקווה שישכילו למסד את הטיפול במגע ככלי לגיטימי שווה ערך ונגיש ואין לי ספק שכמו בניסיון המועט שאני צברתי תהיה לכך השפעה מרחיקת לכת מבחינה חברתית ואישית כאחד.

רשימה בביבליוגרפית:

1. הערות זמניות על תנועה / דויד מיכאלי
2. דאו דה צ'ינג / לאו צה תרגום: יורי גראוזה וחנוך קלעי
3. THE YELLOW EMPEROR'S CLASSIC OF MEDICINE \ MAOSHING NI, PH.D
4. ZEN SHIATSU \ SHIZUTO MASUNAGA WITH WATARU OHASHI
5. חוברת נקודות על מרידיאנים למטפלי שיאצו/ עידית יוניס - בית ספר מגע למטפלי שיאצו
6. זרקור על גיל ההתבגרות בראיה מערבית וסינית / מאמר מאת נילי גן-אור גרמנוב הופיע באתר "תמורות"