

עקומת הצמיחה של הגופנפש שלי

עדי כהן

כילדה הייתי מסוקרנת מהמפגש שלי עם העולם דרך החושים. מראות, קולות, ריחות - כל אלה העלו תחושות עמומות ומגוונות. שאפתי אז פנימה כל מה שבא מבחוץ, ונתתי לזה מקום טבעי בתוכי. Breathing in, breathing out - ואז בתחילת גיל החביון (6), השד יודע למה, התחלתי להתחבא, גם מעצמי. וכמו במקרים רבים, הניסיון להתחבא עבר דרך השטח הנשימה ובליעת רגשות, ולא רק. אז אכלתי יותר, ואז ניסיתי לאכול פחות, ואז להיראות פחות. הגוף סיפר לי משהו על עצמי, משהו לא טוב, אז העדפתי להתרחק ממנו. אולי זה הרגע שבו התחלתי לקרוא ספרים, לבלוע אותיות ומילים כדרך התמודדות.

בגיל 12, כשנדע לי שיש לי עקמת בגב, כלומר משהו בגוף שלי עקום, חשתי שזו רק הוכחה לפגימות שכבר האמנתי שקיימת. מצאתי את עצמי מאוכזבת. ממה? ממי? אולי העדפתי להתאכזב מהגוף שלי במקום מעצמי. כך קרה שהתחלתי לתפוס את הגוף כ"אובייקט רע" שמפריע לי בכל מיני דברים בחיים; בגללו ככה, ובגללו ככה. ואילולא הגוף שלי היה..., אז יכולתי להיות... ארבע שנים שבהן עטיתי על גופי סד-גב מפלסטיק וממתכת הוסיפו את שלהן לדימוי השלילי, שממילא כבר גיבשתי עליו, וודאי שלא תרמו לחוויית הנוכחות הגופנית שלי.

הפכתי לנערה עם תפיסות עצמיות נוקשות וטורסו נוקשה, כשבמקביל הלכו והתנוונו שרירי הליבה של גופי. סד הגב, שאמור היה לסייע בטיפול בעקמת, החל לשמש יותר ויותר כתומך מעורר תלות, והחליף את תפקידו הטבעי של עמוד השדרה שלי. אם בילדות למדתי להתרחק מהגוף, כדי לא להיתקל במשהו שאני לא רוצה לדעת על עצמי, בנערות למדתי שפשוט אי אפשר לסמוך על הגוף הזה, והעדפתי להסתמך על

נמצאת, להסכים להקשיב שוב לתחושות שבילדותי אטמתי את עצמי בפניהן.

כשהיה בי משהו שהסכים להקשיב לבפנים שלי, הרבה השתנה. קודם כול, התחלתי לקבל את הגוף שלי כשלי. התחושות הגופניות לא נתפסו עוד כאיתות שיש להשתיקן, אלא כמסר מלוח הבקרה הפיזיולוגי. גם מערכת היחסים שלי עם העקמת השתנתה. לא ראיתי בה יותר "משהו עקום בי" אלא חלק מתצורת הגב שלי, על כל האתגרים הכרוכים בכך. התחלתי לכתוב שירים. אותן המילים שבלעתי בילדותי הגיחו לפתע מהמעמקים ואפשרו לי לכוון לחוויותי הגופניות והרגשיות משמעויות חדשות.

צומחת עקומה

בערוגה.

כל השאר

מסודרים,

סימטריים.

ורק אני

מתעקלת לבדי,

מעכלת לאיטי,

שאחרת ופרועה

אני -

ערגה שהתפתלה

בשנים האחרונות התחלתי לסבול מתסמינים פיזיים מציקים, אלא שהפעם החלו להתגלות ממצאים רפואיים מוצקים, ככל הנראה על רקע גנטיקה, גיל ואורח החיים שלי. למרות זאת, התסמינים שאני סובלת מהם כעת מעוררים אצלי פחות מועקה מבעבר, ומתגבשת אצלי לאורך השנים אחריות גדולה יותר כלפי עצמי בממדים השונים, גם הגופניים.

עבורי, החיים, כשהחוויה הגופנית והרגשית היא חלק מרכזי בהוויה, הם יקרי ערך, אך גם פגיעים יותר. כך גם לכתוב כאן כפי שכתבתי. זה דורש אומץ, ובעיקר אמונה בכך שהיכולת להיות בקשר עם הבפנים והבחוץ בעת ובעונה אחת היא אתגר חיים ראוי ומצמיח.

פידבקים שבאים מבחוץ ולא מבפנים. יחלפו עוד עשר שנים, שבהן אנסה למשטר את הגוף שלי, כדי שיהיה מה שהוא לא, ואנוע בין התעלמות מצרכיו לבין אימה מתסמינים גופניים שרופאים לא מצאו להם הסברים; עשור שבו אתעלם מהחוויה הגופנית שלי או אשים לב אליה רק דרך אי נוחות וכאב. כל העת היה לי ברור שמהו בהוויה שלי חסר והתעורר בי געגוע למשהו שלא ידעתי מהו.

כשהתחלתי, כחלק מלימודי, לתרגל נוכחות טיפולית שמבוססת על הקשבה ותשומת לב גופנית כאן ועכשיו, פתאום קרה משהו. בדומה לאדם של קארבר, "שנולד לתוך ארץ זרה", וברגע של חסד "זוכה לראות [...] פיסת גלויה קרועה מן המקום שלו", הצלחתי לחוש משהו מהאחדות שבקיום שלי; שקט, שלוה, ביטחון, יציבות, תנועה פנימית זורמת, מסתורין, חדווה. כל אלה צפו בתוכי בלי להציף אותי, אבל גם יצרו אצלי ציפיות - "שלא ייפסק לעולם". רציתי לחיות מתוך חיבור למקום הזה בתוכי, אבל זה היה מקום חמקמק, שדרש תרגול של הנכחה גופנית (embodiment).

קפיצה קוונטית נוספת הייתה בטיפול בדיקור. בנוכחות אחר קשוב יכולתי לחוש לאורך מפגשים רבים בצורה רצופה את התנועתיות התחושתית בגופי. תחושות הגוף קיבלו תוקף, ועברו מעין הבניה מחדש - מעדות-קלון לכך שמהו פגום, תקול או מסוכן, נהיה ברור שהן פשוט משהו טבעי שאמור לקרות. כשהגוף חי, הוא פשוט מורגש. כשהגוף מורגש, הוא פשוט חי. כבת אדם וכמטפלת, התחלתי לתרגל מיינדפולנס והתמקדות, להיות בקשר עם החוויה הנוכחת בי בו-ברגע, לתת מקום לתחושה-המורגשת שלי, להאמין שיש טעם בלהיות עם התנועה הפנימית כפי שהיא

1. ריימונד קארבר, שירים. תרגם וערך עוזי וייל. הוצאת מודן, 1997.