

כשד"ר עינת שופר אנגלהרה, פסיכותרפיוטית ומטפלת בתנועה ומחול, מעבירה סדנאות למבוגרים, היא מבקשת מהם לרקוד לצלילי שיר שליווה את גיל ההתבגרות שלהם: לנוע את אותן תנועות של גיל ההתבגרות, ומיד לאחר מכן לכי טוב ברצף את כל מה שהרגישו וחשו. התגובות החזקות של המשתתפים - טראומות וזיכרונות שהודחקו וציפו, התנסות מחודשת ומודעת במעבר בין ילדות לבגרות, חיבה וחמלה כלפי הנערות והנערים שהיו - אולי יש בהן כדי להסביר במעט את הפריחה הנוכחית שחווה הטיפול בתנועה ומחול; ענף שצמח מתוך התחום הכולל של תרפיה באמנות ונחשב עד לשנים האחרונות לנישה.

"הפסיכואנליזה התחילה מהתנגדות לגוף, ועם השנים חילחלה ההבנה שיש דברים שהמטופל לא יכול לבטא במילים, והמטפל צריך להקדיש שייב דווקא לגוף. האם המטופל טורק את הדלת? הוא מאחר? הוא מחזיק את עצמו למרות שהכיסא מאוד נוח?" אומרת שופר אנגלהרה, ראש התואר השני לטיפול בתנועה באוניברסיטת חיפה. "כל זה מדבר משהו, ולכן לא מפתיע שכיום טיפול פסיכואנליטי קרוב יותר לגוף, ובמקביל יש יותר שיח בין המקצועות ויותר הכרה בטיפול בתנועה".

אבל שופר אנגלהרה, שלה דוקטורט בהתפתחות הילד, לא מסתפקת בהישגיו הנוכחיים של התחום. היא נמנית עם דמויות המפתח של קורות אותו למקום חדש, ממוקד: אם אוכלוסיות היעד הקלאסיות של טיפול בתנועה ומחול הן ילדים, מתבגרים או מטופלים בבתי חולים פסיכיאטריים, התחום שהיא מובילה הוא פסיכותרפיה בתנועה ומחול לזוגות - תחום שעושה את צעדיו הראשונים ואת המחקרים עליו אפשר לספור על כף יד אחת. בשבוע שעבר הציגה בכנס בינלאומי למטפלים ביוון את מסקנותיו של מחקר חדשני בתחום זה, שנערך באוניברסיטת חיפה בשיתוף סמינר הקיבוצים, ובניצוחה: גוף, התקשרות ומיניות בוגרת. "מיניות היא רק היבט אחד של הווגיות", היא אומרת, "אבל מטבעה היא צובעת את התקשורת עולה בין בני הווג".

את עובדת עם ילדים ונוער, עבדת עם ניצולי שואה, איך הגעת לטיפול ווגי?

"העבודה עם ווגות הגיעה מתוך העבודה בקליניקה. אני מטפלת בלא מעט ילדים, וכשמטפלים בילדים מסתכלים על המכלול, על המשפחה כמערכת. וכשהורים בחדר הווגיות שלהם בחדר, והווגיות מביאה איתה את הגוף. בהדרגה התחלתי לשים לב לא רק לסיפורי הגוף של המטופלים, אלא גם למחוזות הקטנות, הגופניות, שבתוך הסיפורים: מטופל שנכנס



## כתוב בגוף

האם חוט ארוך מוביל מההתקשרות הבטוחה של תינוק לאם, זו שרשומה על שמו של ד"ר ג'ון בולבי, לאופן שבו אנחנו חווים ביטחון בקשר המיני? המחקר של ד"ר עינת שופר אנגלהרה מראה שכן איור: איתי בקין

נטע הלפרין  
המין האנושי



הביתה ולא נוהג ליצור קשר עין עם בת הווג; מטופלת שלא מרגישה בנוח לאכול מול בן הווג; הגוף יכול להיות שער להיכרות עם התכנים שאנחנו נושאים איתנו לתוך הקשר. עבור דה עם הגוף בטיפול, וחקר העבודה הזאת, יכולים להביא לחשיפה ולעייבוד של התכנים האלו".

מה, אם כך, היתה המוטיבציה שלך לערוך את המחקר?

"רצינו - אני ועמיתי ד"ר וולק, ד"ר שחם וליאת לידה-סנדומיר - להיחשף לאופן שבו התנועה המשותפת פועלת בטיפול הווגי: אילו תכנים היא מעלה, מה היא מאפשרת בטיפול ואיך היא מקדמת את ההבנה של המטופלים על עצמם. רצינו לראות מתי באינטראקציה ווגות מרגישים יותר אינטימיות ופחות אינטימיות; מתי מתעוררת תשוקה ומה מעורר אותה.

"במחקר עצמו השתתפו תשעה ווגות בני 25-45. כל זוג הגיע ל-12 פגישות, שבמהלכן שיתפו בתכנים שמעסיקים אותם כווג. בתוך הדבר הזה המטפל הוזמין אותם לתנועה חופשית, שבמהלכה הם התבקשו להתבונן ולראות מה מתרחש - מי מוביל ומי מובל; מה מאפיין את המקצב שלי ומה את המקצב של בן/בת הווג; האם כמובילה אני רוצה שיכבדו אותי או דווקא מתאימה את עצמי לאיך? ועוד הרבה נקודות למחשבה. השלב הבא היה להזמין את הווגות לחוות את הדברים אחרת, למשל להשתתף בהובלה, לנוע אחרת או לשחק את התנועה זה של זו, ואחרי כל התנסות כזו באה כתיבת רצף ביומנים האישיים על מה שעלה בהם תוך כדי ההתנסות. בסוף התקיימה פגישה מילולית עם המטפלים".

מה היו הציפיות שלהם מהטיפול?

"בשיחת ההיכרות שאלנו אותם למה בחרו בטיפול מסוג זה ואחת התשובות שחזרו על עצמן היתה שיש איוו עייפות בתוך הקשר, בתוך עצמם, בתוך העומס של היומיום. יש התרחקות מסוימת - זמני שינה ועייפות שונים, לחץ של היומיום, תחושה של שחיקה, סוגיות שיש להן קונוטציה של גוף; גוף טרוד ועייף ולחוצץ. והיתה להם מחשבה או פנטזיה, שדרכי תנועה אולי יהיה אפשר להגיע לחיות ולאנרגיה של הקשר. משהו שהיה נועלם או לא היה אף פעם".

מי דחף יותר לקחת חלק במחקר, הגברים או הנשים?

"לפחות לפי הסטריאוטיפ, הנשים הן אלה שגוררות את הגברים לטיפול. אך כשמקשיבים לדברים שנאמרים בשיחת ההיכרות, לעומת מה שעולה בטיפול, הדברים מפתיעים מאוד. לדוגמה, היה מי שהצהיר בפגישות ההיכרות שהוא בא בשביל

בת הווג שלן, הוא רוצה שיהיה לה קל יותר בסיטואציות אינטימיות. אבל תוך כדי המפגשים אפשר היה לראות שבצעם היא יוזמת קרבה והוא נרתע. ואת זה אפשר לזהות כי הטיפול הוא לא רק תנועה, הוא מתקיים במגעלים של שיח. השיח מוזמן איזושהי תימה, שמומנת בתורה תנועה, ומהתנועה עולים חומרים – הפסיכואנליטיקאי כיון נהג לכנות אותם 'חומרי ביתא', קצה של תחושה, שאנחנו כמטפלים מסתקרנים לגביה במטרה לעזור את המטופל למחשבה".

**הקשר בין התקשרות ומיניות נדון במחקרים עברו. מהו אפוא החידוש?**

"אנשים משתמשים בסקס כדי לספק צרכים ספציפיים, כגון צורך בהרגעה, בנחמה וקרבה פיזית, וצורך במות שהיה בסים להקירה בטווח – אותן התנהגויות שעל פי הפסיכואנליטיקאי ג'ון בולבי, אבי תורת ההתקשרות, מאפיינות את ההתקשרות בין האם לתינוק. ואולם, אם בעבר המחקר על התקשרות בטוחה התמקד רק במאפיינים הנפשיים של האינטראקציה בין האם לתינוק, הרי בשנים האחרונות הוא מתמקד במאפיינים הגופניים, ואת השאלונים החיפויים תצפיות: היום אנחנו יודעים שהתקשרות בטוחה נוצרת בהתאמה, במכוונות ובסנכרון של גוף האם כלפי תנועות הגוף של התינוק. זו איזושהי חוויה של ריקוד בין גוף לגוף, וכשהוא קורה בהתאמה, אני מפנים בתוכי חוויות של עונג, שיש בהן שני אנשים שמכווננים להדדיות.

"את היכרונות הפרה-ורבאליים האלה, ידע סמוי שמגולם בגוף, אנחנו נושאים איתנו. במחקר מצאנו שאותו ידע סמוי, שלא ניתן לעיבוד מילולי ללא החוויה שלו בגוף בזמן הטיפול, כמו מספר לנו על משאלה ראשונית לביטחון. כלומר, אנחנו מחפשים חוויה של ביטחון בתוך הקשר הגופני: ההיכרות עם הרגשות של האחר, הידיעה מה הוא אוהב וממה הוא מפחד, מהן התקוות, הצרכים והמשאלות שלו מהקשר, תורמות לתחושת האמפתיה והאינטימיות ביחסים. אנשים שחשו שבני הווג שלהם מבינים, מתקפים את צרכיהם ודואגים להם דיווחו גם על תשוקה מיינית גבוהה יותר".

**מסקנה כזאת מנוגדת לדעה של פסיכותרפיסטים כמו אסתר פרל, שהקדישה את הקריירה שלה לחקר הארוטיקה וטענה שתשוקה נייזונה מהלא ידוע והבלתי צפוי.**

"לכאורה זו אכן טענה מנוגדת. פרל טוענת שבתחילת קשר, כשאנחנו פוגשים חוסר ביטחון וסכנה, ואנחנו עדיין ממש נפרדים, ויש מסתוריות, התשוקה מועצמת, בעוד שחיפוש אחר ביטחון בקשר יוצר אהבה נוחה ושגרתית, שאינה מכילה את

המרכיבים הדרושים להתעוררות של תשוקה מינית, כגון ארוטיות וסיכון. מהמחקר שלנו עולה שכדי ליהנות מאותה סכנה שעל פי פרל מייצרת את הארוטיות, יש צורך בתחושת ביטחון במפגש הגופני. כלומר, גם את האי ביטחון הזה אנחנו מחפשים בתוך חוויה בטוחה, שהיא חוויה פסיכופיזית, לא מודעת, כזו שמרגישים ברמה הגופנית. רציתי להתקרב, היה לי נעים, הרגשתי שנחשם, וזאת מפני שהרגשתי משהו בין גוף לגוף שהיה מאוד מותאם לצרכים הסובייקטיביים שלי".

**לא מיותר להתעכב על הנקודה הזאת, כי "ביטחון" היא מלה גדרה לא מאוד.**

"זה אולי המקום שבו המחקר מדש במיוחד, כי הוא מצביע על כך שהחוויה הבטוחה שונה מאדם לאדם. אין מתכון כללי שיוצר ביטחון – אם אנחנו יודעים היום שהתקשרות בטוחה נוצרת בהתאמה ובמכוונות של

או מנוכר. כל אחד ואחד צריך ללמוד מה מקנה לו ביטחון".

**ועדיין, אחת השאלות הגדולות בקשר זוגי היא איך לשמר את התשוקה. וטענה ידועה היא שעם הזמן הסכנה מתפוגגת ומפנה מקום לתחושת ביטחון.**

"כאן אנחנו מגיעות למסקנה השנייה של המחקר. מצאנו שאצל זוגות רבים, שכבר עיבדו את נושא הסכנה ורואים את עצמם כמעין יחידה אחת, עדיין נשארת באזורים הגופניים הפנטזיה שבת או בן הווג ידעו אותם בצורה מאגית – כמו שידועים את הצרכים של תינוק, הצרכים הכי אינפנטיליים – כלי שייאלצו להגיד מה הם רוצים, ומה נעים להם ומה עכשיו לא נעים".

**מה שנקרא – אבל למה אני צריכה להגיד.**

"כי כשאמרתי זה כבר איבד את כל העניין. אני כבר לא נהנית. אני רוצה שזה יקרה מעצמו. גם כאן זה

לא פעם מה טוב לה, מה נכון לה, ולי פעמים פשוט להגיד לו בתסכול להקשיב לגוף שלה. והחסר הזה הוא סיבה לחוסר שביעות ציון ביחסים.

"דרך הריקוד המשותף היא הכי נה כי היא וכן זוגה נמנעים מהיכרות עם הצרכים שקשורים בגוף. היא כותבת: 'כשהמטפלת הזמינה אותו לשקף את התנועה שלי בריקוד, לפעמים חשתי שהוא בורח, מתלוצץ או מגחך. בדרך כלל גם אני... בורחת בעצמי, אבל הפעם רציתי שיהיה רציני ושנהיה בחוויה. אני מבינה עכשיו שחסר לי בקשר מגע יותר רומנטי".

## "המחקר מצביע על כך שהחוויה הבטוחה שונה מאדם לאדם. אצל כל אחד מרכיבי הביטחון אחרים"



ד"ר עינת שופר אנגלהרה. משאלה ראשונית לביטחון צילום: כפיר שמעוני

**לא תמיד אנחנו יודעים מה באמת מפריע לנו, או איך להגדיר את זה.**

"הרבה מטופלים התייחסו לפער הזה בין הנרטיב הקונגניטיבי שסיפרינו לעצמם על הווגיות לבין הרבדים שגילו בעצמם תוך כדי התנסות בתנועה עם בן הווג. היתה מטופלת שטענה שכן הווג שלה משעמם, חסר תשוקה. שיש משהו רדום במערכת היחסים, ובהתאם – גם ביחסי המין. אחד מהתרגילים שהם התבקשו לבצע תוך התנסות בתנועה ספונטנית היה להחליף תפקידים: להוביל כפי שהוא מורכב, להפעיל עוצמה כמו שהוא מפעיל, להרגיש את הגוף שלו. ובתוך ההתנסות הזאת היא הבינה שהשעמום נובע דווקא מתוך התכנסים שלה עצמה;

דווקא היא, שתפשה את עצמה כבעלת חיות ותשוקה, מתמודדת עם תחושה רדומה בתוכה, אבל לפעמים נוח לנו יותר לא להיות במגע עם עצמנו אלא להגיד, זה הוא, לא אני".

**השאלה איך אני חווה את עצמי מבחינה מינית עלתה במפגשים?**

"כן. למשל בכל הקשור בכוח ובהישענות: ביקשנו מווג שהאשה בו היא קטנת גוף לאפשר לגבר להרפות ולהישען עליה. זה גרם לה להרגיש עוצמה, שהיא לרגע יכולה לתמוך בו, ואותו זה הוביל לדבר על כך שהוא תמיד 'מחזיק' את עצמו בתוך הגוף, בתוך הקשר, כי הוא חווה את הגודל שלו כתוקפני. לכאורה את החלשה ואני החזק בינינו, הוא אמר לה, אבל תוך כדי תנועה הרגשתי שזה לא המצב. אני לא יודע איך להשתמש בכוח שלי. גם בסקס, יותר נוח לי עם רכות ועדינות".

**בין השורות, נשמע שטיפול כזה יכול גם להכאיב.**

"זוגות לומדים לפתח בגוף מנגנון ני הגנה, עם השנים הרבה זוגות לומדים להתרחק מאזורים שגורמים כאב. אפשר לראות את זה גם בתנועה. בני זוג שהתבקשו לנוע יחד מצאו את עצמם נמנעים מכך דרך ריקוד זה לצד זה; כל אחד נע במקצב שלו, ללא קשר לשני. 'כרגע שהתבקשנו לנסות לפתח רגע מסוים בתנועה משותפת, וניסינו לתאם תנועות, התקשורת בינינו לא היתה נעימה', כתבה המטופלת. 'הופיעו רגשות של אכזבה, כעס, עלבון, תסכול, צער וביקורת עצמית. הרגשתי שאנחנו לא יצירתיים, לא מתואמים וחוזרים על עצמנו. הפסקתי להרגיש את הגוף. ביחד זה כואב מדי'. מהו הכאב הזה? זה בעצם להכיר בכך שזה לא מושלם, אנחנו לא בנאדם אחד ויש בינינו שונות, יש זרות. טיפול בתנועה מאפשר לערוך מסע בתוך התחושות האלו".

**שוב הצורך המאגי שיידעו אותנו.**

"שתי המסקנות של המחקר משריימות זו את זו. כי ככל שנדע ונכיר יותר את החוויות בגוף שמאפשרות לנו להרגיש בטוחים ונינוחים זה בצד זה, שהן חוויות סובייקטיביות, שנות מאדם לאדם ויצורות מעין 'שלי' שיש שמתהווה מתוך החיבור בין בני הווג, כך הצורך באותו אלמנט מאגי ילך ויחזק.

"זוגות שנעים באותו מקצב, שיש ביניהם סנכרון והתאמה, מרגישים שהם גם יכולים להחליף תפקידים. שכל פעם אחד מהם יכול לקחת את התנועה והמקצב למקום אחר והשני יהיה שם איתו. או גם נוצרים משחקיות, שעשוע, הנאה, יש משהו ידוע ולא ידוע, וזו בדיוק החוויה הלא בטוחה – הסכנה והארוטיקה – בתוך חוויה בטוחה. וזה נכון לתנועה, למערכת היחסים, וגם לסקס".