

מגע ללא מגע על שיטת בואן

את שיטת בואן פיתח תומאס אמברוס בואן (Bowen), מהנדס אוסטרלי ואוטודידקט בתחום הריפוי. זו שיטת טיפול במגע, עדינה ומינימליסטית מאוד, המורכבת ממספר מצומצם למדי של הליכים ומתנועה המכונה 'פריטה', שגם היא די פשוטה וקבועה וחוזרת על עצמה – בדרך כלל תנועה מדיאלית מהחורן אל פנים הגוף, שחוצה את השריר לרוחבו. כל תנועת פריטה כזאת נמשכת לרוב בין כמה שניות לחצי דקה ובין ההליכים יש הפסקות, לעתים הפסקות ארוכות, עד עשר דקות. בזמן זה המטפל לא נוגע במטופל, והוא אף יוצא מהחדר (ברומה לדיקור למשל), מה שהופך את בואן ל"שיטת טיפול במגע" כמעט ללא מגע, או לפחות ללא מגע רציף.

מה המגע הזה עושה?

כמטפלת אין לי ממש הסבר. אני מרגישה את הגוף מתחת לאצבעות, מקשיבה, מחכה לתגובה של המטופל, לתנועה. אם זה טיפול ראשון הגוף ממש דרוך והתגובה למגע יכולה להיות כל דבר – חום באזור המגע, או נימול, או הצפה פתאומית של מחשבות, וגם שלוה, או עייפות קיצונית, או שום דבר.

בפעמים הראשונות שיצאתי מהחדר, שהשארתי בחדר את המטופל, התחושה שלי היתה שאני נוטשת אותו. כך הרגשתי גם אני כששכבתי על המיטה, כמטופלת – לכד בחדר, והגוף, שנשאר לכד על המיטה; תחושה מלחיצה, לא תמיד ברורה. מעוררת חרדה וגם שאלות. כמטפלת אני מסבירה למטופל מה יקרה, מסבירה שאחרי כמה תנועות אני עוזבת ויוצאת מהחדר. אין כאן הפתעה. אבל כמטופלת אני בכל זאת מוצאת את עצמי מופתעת כשהמטפלת עוזבת. וגם כמטפלת אני מוצאת עצמי מופתעת.

כשאני יוצאת מהחדר, נדמה שאני יוצאת מהטיפול. האם אני עדיין מטפלת? במה? איפה הטיפול כאן? והלא המטופל הזה ששוכב פה בא אלי כדי שאתמוז איתו לרגע קיומי אחד – התמוזגות רפואית נקרא לזה – קצובה במרחב ובזמן; בזמן הזה, גופו של המטופל ניזון מנוכחות המטפל, משליך עליו את עצמיותו ומקבל בחזרה עצמיות מועצמת – כמו כדור שנזרק על קיר וחוזר ליד. אבל מה קורה כשהכדור נזרק והקיר, המטפל, זו? מה קורה כשהוא יוצא מהחדר והכדור לא חוזר, נזרק לחלל ושט לו שם במסלול גלגלי, אולי תשוב לפגוש בו ואולי לא?

ואז אני, המטפלת, חוזרת לחדר. איפה המטופל עכשיו? האם הטיפול נמשך מאותו מקום? האם הוא מתחיל שוב, ומחדש? האם הגוף התרגל לנטישה? האם זו נטישה? אני מזכירה לעצמי ומסבירה למטופל, במיוחד אם זה טיפול ראשון, שבואן עובד אחרת. שבזמן שאני יוצאת מהחדר, דווקא אז משהו מתרחש. שהרי עוד לפני שאני יוצאת מהחדר כבר יש משהו חדש במגע – הפריטה עצמה, שהיא זרה ומזרה לגוף. יש משהו במגע של בואן שמפעיל את הגוף אחרת ממה שהוא רגיל. ואולי זה דווקא הגיוני שהמטפל יוצא, ויש לגוף שהות לעכל את המגע החדש.

אפשר למצוא היגיון בהעברת מסר חדש, בודה, ואחריו השתוות. כמו להגיד משפט, לשים נקודה בסופו, ואז המתנה שבה מעכלים את המשפט שנאמר, הופכים בו, טועמים אותו ונותנים לו להדהד. המטפל נוגע, אומר משהו, עוצר, יוצא. המסר נשאר בחדר, הגוף מקשיב, מעכל. ואולי אפשר לחשוב על המסר שנשאר בחדר כעל המשך של המטפל, אקסטנציה: המסר שהועבר לגוף נשאר ומטפל בו.

אבל את זה אני יכולה לומר עכשיו, לאחר עשרות טיפולים שהתנסיתי בהם. המפגש הראשוני עם השיטה הזאת מוזר ודורש הסתגלות משני הצדדים. כמטפלים אנחנו מאוד רוצים או מאוד רגילים לטפל, לעזור, להציל, והתנועה הזאת שבעזיבת מטופל וגוף היא תנועה שנדמית לא טבעית למטפל, וגם למטופל – שרגיל שהמטפל עושה את העבודה, לא הוא עצמו. בשיטה הזו, כמה מוזר, המטפל לא עושה כלום. זה לא הוא שעושה את עבודת הריפוי. זה גופו של המטופל. נכון, אפשר לומר זאת על כל שיטה, אבל בשיטת בואן זה מורגש מאוד, אולי בגלל המינימליזם, אולי בגלל שעבודת המטפל תופסת בקושי עשרה אחוז מזמן הטיפול, וגם זה בהפסקות – נכנס להרף עין, זורק מסר לגוף ויוצא, חוזר אחרי כמה דקות, זורק עוד מסר ויוצא. רוב הזמן המטופל נשאר לבד והגוף משלים לעצמו ובעצמו את המהלך הטיפולי, כמו תרגיל unseen במבחן באנגלית.

ולמה זה כל כך משמעותי? כי כאן הגוף מקבל הזדמנות לחזור לשלוט בעניינים. בשפה המדעית קוראים לזה מעבר למערכת העצבים הפארסימפתית. נכון, גם שיאצו עושה את זה מצוין וגם דיקור וגם יוגה וגם כדורים ומדיטציה ועוד אלף דברים טובים אחרים, אבל מה שיפה בבואן הוא, שגופו של המטופל הוא שמעביר את עצמו לשם. לא בגלל המטפל שבקושי נגע בו, לא בגלל צמחים או כדורים או מחטים; הגוף עצמו הוא שעשה זאת, בעצמו ומתוך עצמו. זהו מסר שערכו לא יסולא בפז, כי הוא מחזיר לגוף את האפשרות להעביר את עצמו למצב רגיעה בכל רגע נתון, בכוחות עצמו וללא עזרה מבחוץ. עובדה הזו היא רגע מכונן, שיכול להוות בסיס לבניית חיים יציבים ובריאים יותר.

וישנו כמובן עניין הכאב, או ליתר דיוק היעדרו. הטיפול בשיטת בואן נעשה ללא כאב, וכדאי להרהר בכך רגע, כי מסתבר שאנחנו רגילים לכאב; למעשה אנחנו מכורים לכאב, כי הוא נותן לנו קונטרה, התנגדות, ובתמורה מייצר גבול לעצמי הפרוץ והמסוכסך שלנו ואיתו לגוף המיוסר שזקוק למסגרת. הכאב מזכיר לנו שאנחנו בחיים ושיש לנו גוף. שיטת בואן, קצת כמו מדיטציה, מאפשרת לגוף לשוב ולהרגיש טוב בגבולותיו בדרך לא אלימה. כאב יכול להתעורר מאוחר יותר, אחרי הטיפול, או כריאקציה לטיפול, אך ברוב המקרים הריאקציה הזאת חולפת מהר יחסית.

איך זה עובד? ולמה זה לא כואב? אחת ההשערות היא, שתנועת הפריטה מעוררת הולכה עצבית שמהדהדת לכל אורך הגוף דרך הפאשיה – רקמת החיבור שעוטפת את האיברים. זמן המעבר של השדר מרגע הפריטה ועד שהוא מגיע למוח ובחזרה הוא שתי דקות (בדיוק משך הזמן שבו המטופל נשאר לבדו בחדר). בזמן הזה הפריטה גורמת לפאשיה, שבנויה כמו רשת, להשתנות, להתארגן מחדש, ולייצר מסלולי הולכה חדשים אל האזור המטופל. במסלולים החשמליים החדשים שמייצרת הפריטה אין עדיין מידע על כאב.

המסלול הישן לא נעלם, הוא קיים והגוף יכול ל"התבלבל" ולחזור אליו (למשל כתוצאה מסטרס) ואז גם הכאב יחזור. אבל כל עוד שומרים על מסלולים חדשים ופתוחים – הכאב פוחת ולעתים אף נעלם לחלוטין. זו עדיין השערה, אבל היא כבר נסמכת על מחקרים מדעיים עכשוויים שמוצאים עניין רב במבנה הפאשיה ובתפקודה.

◆