



# היבטים על אנרגיית העץ והכעס

מאת: שרון חסיד-אדמוני

פעמים רבות אני נפגשת בקליניקה עם מקרים קלינים אשר מתחת לפני השטח ניתן לראות כי הסיפור מבוסס על תהליך רגשי נפשי אשר לא עבר תהליך "עיבוד" אצל המטופל וגרם להפרעה בזרימת האנרגיה בגוף המתבטאת ברמה הפיזית. מתוך סיפורים אלו ניתן ללמוד על ההשפעה המנטלית של הרגש וביטוי בתנועת הצ'י בגוף, דרך השפה הסינית והכתבים העתיקים ניתן ללמוד את המשמעות האנרגטית, כיצד היא באה לידי ביטוי בגוף ואיך היא ניתנת לאיזון מחדש.

## סיפור מקרה

אישה כבת שלושים הגיעה אלי אל הקליניקה, תלונתה העיקרית הייתה עצירות במשך מספר ימים, ללא יציאות כלל, היא טענה כי הנטיה שלה היא לסבול מהפרעות הקשורות בכך שנים אך תמיד הייתה מצליחה לאחר מאמץ להגיע ליציאה קטנה כל יום, שאחריה חשה תשישות מוחלטת וזיעה קרה למשך מספר דקות עד שמצליחה להתאושש.

ניסיתי להבין מדוע הפעם כבר מספר ימים שאינה מצליחה להתרוקן, שאלתי אם הייתה סיבה כל שהיא שקדמה את הימים הללו, היא הביטה במבט משתומם ואמרה כי אינה מקשרת דבר אל העצירות הקיימת.

לפני ששכבה על מיטת הטיפולים שוב הביטה בי שחיוך ואמרה: "יש לי דבר קטן שהייתי רוצה לדבר עליו, אך אינו קשור אל הנושא." היא החלה מספרת על הקשר שלה עם חמותה, היא תיארה את האישה שטלתנית, מניפולטיבית אישה חזקה המשפיעה על בנה (בעלה של המטופלת) על ידי הפחדות לגבי מצבה הבריאותי של החמות (לידת בנה לפני כשלושים שנה גרם להרעה במצבה הבריאותי של החמות ומאז היא נוהגת להשמיע באוזניו כי הוא הסיבה למצבה הבריאותי), ובתחושה של המטופלת כך מנסה לקבוע לבני הזוג כיצד לנהל את ביתם.

הבטתי באישה וכל אותו זמן שסיפרה על חמותה, היו עיניה מלאות דמעות, וכעס, היה ניתן לראות שהיא נמצאת מול אותה אישה (חמותה) במאבק שליטה.

ההבנה שעלתה בתוכי, היא שעלי תחילה להראות לאישה כי למעשה היא מהדהדת עם אותה אנרגיה, אותו התדר שחמותה מפעילה עליה וכי היא מתנהלת גם אם לא במודע באותו האופן.

שלב ראשון הוא לנסות להביא את המטופלת לראות שהיא בהתנגדות ומנסה בכוח להדוף את חמותה, מצב זה מביא למאבק בין שני כוחות, וכל עוד לא יפסק ימשיך להתגלגל ככדור של שלג.

שאלה : מה הרגש שחשת מול חמותיך?

תשובה: כעס.

שאלה : מה בדיוק העלה אתה הכעס?

תשובה: הרצון שלה לשלוט בנו, היא רוצה להכתיב את דרכה עלינו.

שאלה: מתי בדיוק עולה הכעס? מה הסיבה שהתגובה שלך הייתה כעס?

כאן היה קשה לה לענות ולהבין את השאלה, לאחר שיחה שהתנהלה בינו היא ענתה כאשר משהו נעשה בניגוד לרצוני.

האופן בו הביעה המטופלת את הרגש, כעס, היה מותאם בצורה מדהימה לדרך בה הסבירו הסינים את התנועה של הצ'י כאשר מופיע רגש זה.

## הרגש כעס מתוך הכתבים והתרבות בסין

בפילוסופיה הסינית ניתן לראות את הסימנית כעס 怒 NU בצידה השמאלי מופיעה אישה/שפחה . בצידה הימני של הסימנית מופיעה יד (של הבעלים של האישה/ שפחה). כעס על פי סימנית זו הינו אישה/ שפחה הנמצאת תחת מרותו של מאסטר. (1) אליזבט רושה בספרה שבע רגשות מדגישה , הסימנית מתארת כי נטיתה של האישה לכעוס (הסבר שאליזבט אינה מחבבת במיוחד).

אם נסתכל על התרבות הסינית ועל מעמד האישה באותה עת (בסין ובכלל), האישה נחשבת נחותה מהגבר, והיתה שרויה בדיכוי מתמיד, מצב זה מעורר כעס ורצון להתנגד ללכת כנגד המצב הקיים, וככל שאין הדבר מתאפשר התחושה נעשית אלימה יותר והראיה הבהירה של המציאות כפי שהיא מתערפלת.

הסימנית NU כעס פירושה גם המאמץ שמשקיעים כדי להרים משהו מן האדמה כנגד כוח הכבידה.

על מנת ליצור תנועה של התחלה אנו זקוקים לאותה תנועה של כעס כמו שמתארת אליזבט רושה מתוך צואנג צה פרק 1, העוסק במעין סיפור בריאה המתחיל בחשיכה הצפונית (BEI MING), המקום האפל חסר הבהרות שהוא מקור החיים על פני האדמה (כאן התייחסות לאלמנט המים כמקור הדברים), הסיפור מתאר דג בשם KUN, מפלצת מים ענקית, אשר ברגע מסוים הופכת לציפור ענקית PENG. אותו רגע המתאר את המעבר ממים לאוויר, הפיכת הדג לציפור, מופיעה הסימנית NU 怒(כעס). (2)

דבר אינו פתולוגי ברמה הזו, הכעס הינו תנועה התואמת מצב של התחלה.

אותה תנועה הופכת לפתולוגיה כאשר אין באפשרותנו לשלוט על עוצמת התנועה ואז נפגעת הראיה הבהירה של הדברים.

בספר אומנות המלחמה נאמר :

*Try to anger the enemy's army general in order to scutter his mind"*

*(3). Then he will be unable to see the situation clearly".*

הספר הקיסר הצהוב פרק 39 מתאר את הכעס כגורם לאנרגיה לעלות כלפי מעלה. העליה של העץ היא טבעית אך העליה של הכעס היא תנועה מנוגדת (ni) לא בגלל שהזרימה היא בכיוון הפוך אלא כיוון והעוצמה היא זו שהשתנתה, המידה אינה "נכונה".

היינר פרוהאוף, פרופסור למזרח אסיה ומטפל ברפואה סינית עתיקה, מציין כי הסימנית NU העתיקה מבוססת על סמל של אישה,



הכעס הוא של אישה אשר קושרים את ידיה מאחורי גבה. התוצאה לפי היינר היא אישה בדיכוי, האיבר הקשור אל האישה הוא הכבד. למעשה היינר טוען כי נפגעת היצירתיות שהוא כוח הכבד(4).

הסימנית NU קשורה גם ליצירתיות, כאשר היצירתיות נפגעת נוצר כוח הרס שהוא הכעס (5).

הכבד מקושר יותר אל האישה- הדם המאוחסן בכבד כאשר הוא בעל איכות טובה הנשים הן חזקות פיזית, מינית ורגשית (יש לזכור כי מעצם היות הדם נקודת החוזק של האישה הוא גם נקודת התורפה, ולכן כאשר הדם נחלש ואיכותו מדלדלת שם יופיע חוסר האיזון אצל נשים, הצטברות של רעלים וטוקסינים בדם ובכבד).

כאשר נפגעת הבהירות האדם אינו רואה את המציאות כפי שהיא ומתחיל להחזיק בחיזוקים לעמדתו, כשבעיקרן תחושת "צודק".

Lawson wood כותב בספרו "חמשת הפאזות של דיקור": "לפי המסורת הכעס הוא רגש של הנשמה (spirit) של דחף קדימה (self urge), של לידה או צמיחה של האגו, הוא מציג את הדחף החיובי להפוך להיות משהו, לחיות, להתרחב, תוך מאבק בסביבה נוקשה, דומה לצמח הדוחף עצמו מעלה דרך האדמה אל האור. (6)

## מן הכתבים אל הקליניקה

תחושת הכעס שעלתה אצל המטופלת הגיעה מן התחושה כי אכן ידיה נקשרות בחבל והיא מנסה "להתרחב" לחיות כנגד סביבה חוסמת או יוצרת חיכוך והתנגדות. לאון האמר מתאר כי אנרגיית העץ הקשורה אל אנרגיית הכעס היא תנועה שנותנת לנו את הכיוון לחיינו, התנועה שנותנת את הזרימה החלקה "free and easy flight of the red bird" (7), התחושה שעלתה בסיטואציה שבין שתי הנשים הייתה פגיעה בזרימה החופשית (של שני הצדדים), ולכן התוצאה היא בדרך כלל תקיעות. תקיעות זו יכולה להיות ברמה הרגשית אותה תחושת כעס פתולוגית, או תקיעות שיורדת ומבטאה עצמה ברמה הפיזית (אצל אותה אישה באה לידי ביטוי על ידי עצירות- הרחבה בהמשך).

לאון האמר ממשיך ואומר כי התנועה החלקה של העץ היא היכולת והידיעה מתי להמשיך ולהתקדם ומתי לסגת, כאשר שני הצדדים ממשיכים קדימה ומחזיקים כל אחד בדעתו נמשך מצב התקיעות ומחריף את הסימפטומים הן ברמה הרגשית והן ברמה הפיזית כאשר לכל אחד הסימפטומים הפיזיים מתבטאים במקום ה"חלש" שלו- אצל מטופלת זו במעיים הגסים והמקום שלא משחרר (נסוג, מרפה מן הסיטואציה), בא לידי ביטוי בעצירות של המעיים, המעיים (co) והכבד קשורים זה בזה בחמש התנועות השמימיות (wu yun). שניהם קשורים בתנועה הגדולה של המתכת ומאזנים זה את זה כאשר נפגעת התנועה של הכבד. ניתן לאזן אותה על ידי התנועה של המעי הגס.

## הקשר בין מעי גס וכבד

הדרך לאזן את תנועת העץ, הכעס, היא על ידי תנועת המתכת, וחלק ממנה היא היכולת לעשות הפרדה בין המציאות כפי שהיא לבין הרגש שאני מחבר לסיטואציה: בין מה שאני מביא אל הסיטואציה (הדברים שאני בא איתם אני יכול לבחור איך לשנות), ובין מה שהצד השני בא איתו (אין לנו את היכולת וגם לא הזכות לשנות את האחר אנו יכולים רק להתבונן באחר ולעשות הפרדה מנטלית בין התבניות איתן הוא בא ההרגלים ותכנים אותם הוא מביא).

היכולת השניה הקשורה למתכת היא היכולת לעזוב ולהרפות מדברים (to let go). המעי הגס סופג את המינרלים והנוזלים שהגיעו אליו מן המעי הדק (אילו שאריות המזון שמגיעות אליו לאחר העיכול שנעשה בקיבה ובמעי הדק), וחלק חשוב מאד תפקודו הפיזי להוציא את השאריות מן הגוף דרך פי הטבעת (שער ה-p). אותה יכולת היא גם הכלי לנקות את הגוף מן השאריות הרגשיות שהגוף סופג. ב-suwen פרק 8 נזכר "the large intestine is the official of transformation from whom" (8) "change in shape of things is derived".

המעי מסייע לעשות את השינוי בצורתם של דברים הן ברמה החומרית, פיזית והן ברמה הרגשית.

יש לזכור כי ישנן פעמים שהכעס עצמו הוא גורם חוסר האיזון (כתוצאה מתגובה רגשית למקור חיצוני) ולעיתים הכעס הוא תוצאה הנגרמת החוסר איזון של הכבד המתבטא רגשית דרך חוסר שקט ונטיה לכעוס.

## "ארבעה עיוורים ופיל אחד"

מצאתי הרבה פעמים, שכאשר אני רוצה להעביר רעיון מסוים למטופל (ובכלל), סיפורים הם הדרך הפשוטה והיפה לעשות זאת, ולכן סיפרתי לה סיפור זן קצר:

"ארבע עיוורים הלכו לגן חיות וביקרו אצל הפיל. עיוור אחד נגע בצד הגוף שלו ואמר 'הפיל הוא כמו קיר'. העיוור השני נגע בחדק שלו ואמר, 'הפיל הוא כמו נחש'. העיוור השלישי נגע ברגל שלו ואמר, 'הפיל הוא כמו עמוד'. העיוור האחרון נגע בזנב שלו ואמר 'פיל הוא כמו מטאטא'. ארבעת העיוורים החלו לריב, כל אחד מאמין שהדיעה שלו היא הדיעה הנכונה. כל אחד מהם הבין רק את החלק שבו נגע; אף לא אחד מהם הבין את הדבר השלם". זן מאסטר סונג סאן(9).

סיפור ארבעת העיוורים בא להדגיש למטופלת שכל אחד רואה את המציאות מתוך נקודת מבטו האישית בלבד, וככל שכל אחת מהן מחזיקה בעמדתה הן מתרחקות מלראות את השלם.

## אסטרטגית הטיפול:

השלב הראשון בתהליך הוא לעזור למטופלת להבין את מהותו של הכעס ולעשות "אבחנה מبدלת" בין כעס לתנועה הטבעית של העץ. היכולת של העץ להיות גמיש, היכולת למצוא את הדרך המאפשרת להתקדם קדימה אל עבר האור גורמת לכך כי ענפי העץ לעולם לא יהיו ישרים. כאשר העץ מאבד את גמישותו או מתייבש- הוא נשבר. המטרה שלנו מבחינה רגשית לפתח את אותה גמישות מנטלית מחד ואת היכולת לראות את המציאות בצורה בהירה מאידך, גם היכולת לראות את המציאות כפי שהיא קשורה (בחלקה) לאותה איכות אשר אנרגית העץ מביאה עימה.

אותה יכולת לראות את המציאות כפי שהיא הינה עבודה בפני עצמה הדורשת תרגול הן ברמה של ההפרדה הנ"ל, והן ברמה של תרגול דרך מדיטציה (פסיבית בישיבה או תנועתית כמו צ'י קונג) העוזרת לפתח את ההתבוננות הפנימית.

היכולת שלנו לתמוך במטופל בתהליך זה, היא דרך נקודות הדיקור אשר אנו בוחרים, לדוגמה בטיפול זה השתמשתי בנקודה על כיס המרה Guang ming (gb37).

הסיבות לבחירת נקודה על גבי מרידיאן זה:

(1) המטופלת נולדה בשנה של הגזע ding אשר האיבר המקושר אליו הוא הלב, כיס המרה היושב בשעון הסיני בשעות ההופכיות ללב (11-13) יכול לאזן את הלב ולתמוך במבנה האנרגטי של אותה מטופלת בתהליך.

(2) כיס המרה הקשור לאספקט היאנגי של העץ, היכולת להמשיך קדימה קשורה בפועל אל האיכות של כיס המרה, מבחינת התנועות השמיימיות כיס המרה הוא הגזע הראשון jia הקשור לתנועה

השמימית אדמה הוא מתחיל את התנועה קדימה (חשיבותה של היכולת של התנועה השמימית אדמה אינה רק בתנועה קדימה שנוצרת אלא גם ביכולת ליצור שינוי, האדמה עם איכותו של כיס המרה, יכולה לסייע במקרה זה לעשות את השינוי הנדרש).

3) המטרה היא לסייע בתנועה קדימה תוך שימוש ביכולת הגמישות של העץ כדי לא להיתקע (זו היכולת של העץ לסגת מעט אחורה ולחפש את הדרך המאפשרת להתקדם).

4) כיס המרה הקשור לשכבת ה-shao yang. היאנג הצעיר קשור עם פאזת האש, ובחלוקה על פי עונות השנה נחשב לשיא הקיץ ולאש המיניסטרטאלית. קשר זה של היאנג הצעיר אל פאזת האש מסייע לאזן את המעי הגס (yang ming), במעגל הבקרה (ke cycle). (10)

5) המקום הראשון בו מוזכר כיס המרה ב-suwen פרק 8 נאמר כי כיס המרה אחראי למה ש"נכון ומדוייק" (zhong zheng), הסבר מסורתי לתפקודו של כיס המרה בו התייחסו אליו כאל משהו מדוייק כמו חץ. יכולת זו מסייעת לתהליך ומחדדת את היכולת לראות את המציאות בצורה ברורה ובהירה.

6) האנרגיה העמוקה של כיס המרה היא מים, המים מסייעים לעץ לשמור על גמישותו על ידי הזנה. הנקודה שבחרתי במקרה זה הייתה, כאמור, Guang Ming GB 37 - נקודת החיבור.

Guang משמעותו: אור, בהיר, להאיר.

Ming: בהיר, ברור להבין, היכולת להבחין בין דברים.

הקשר החזק נעשה בעיניים שהוא מקום בו ניתן לראות את הרוחות (shen).

נקודה זו משפיעה על הלב, כנקודת החיבור של כיס המרה יכולה להוריד עומס מכיס המרה ולהעביר אותו אל הכבד ולחזק בכך את הלב (איזון לפי השעון הסיני). (11)

עם זאת, בגלל ההשפעה של כיס המרה על הלב, יש להיות זהירים ולבדוק בדופק של המטופל את מצב באנרגיה של הלב באותו יום. וכך, מעצם הייתה נקודה בעלת השפעה חזקה על הראיה הפיזית, יש ביכולתה להשפיעה על הראיה המנטלית, ולסייע למטופלת לראות את השלם.

כאשר לקחתי את הדופק מן המטופלת חשתי תקיעות בעמדת העץ, ועומס במעיים (CO), עם סיום הטיפול התחושה הייתה כי הזרימה נפתחה ובעמדת העץ הייתה תחושה של גמישות או רכות שלא הייתה שם קודם, המעי היה פחות עמוס אם כי עדין ניתן היה להרגיש בעומס מסויים בעמדה זו.

כאשר קמה המטופלת היא אמרה כי היא חשה שהיא יכולה לנשום שוב. בטיפול שאחרי דיווחה כי העצירות שעימה באה עברה כבר באותו היום, ומאז היציאות קלות יותר ופחות דורשות מאמץ.

היא דיווחה כי חל שינוי בגישה שלה אל חמותה, היא משתדלת לזכור שלא להיכנס איתה למאבקים, וזוכרת שכנראה כל אחת מהן רואה חלק אחר מגופו של ה"פיל" כך שאינן רואות את הדברים בעין אחת, היא עדין צריכה להזכיר לעצמה שלא להגרר למאבק, אך עצם המודעות אל הסיטואציות מאפשרת לה להיות ליד חמותה, לראות מהי נקודת המבט ממנה מסתכלת חמותה וכך לא לצבור כעס בתוכה. אני מאמינה שעם הזמן והתרגול תוכל אותה מטופלת גם ללא מאמץ להיות בנוכחות חמותה וליצור הפרדות בין הדברים שנאמרים או נעשים על ידי חמותה, ולדעת שאינה חייבת להדהד עם האנרגיה של חמותה אלא לפתח עיניים של מתבונן הלומד את סביבתו מבלי להגיב לכל שקורה סביבה באופן אוטומטי.

הטיפול במצבים רגשיים אינו שונה מטיפול בכל מחלה אחרת על פי הרפואה הסינית, כיוון שהמצב הרגשי הוא שינוי בתנועה הצי', אשר בא לידי ביטוי בצורות שונות ואותו ניתן לאזן על ידי דיקור. עם זאת הטיפול הרגשי דורש תהליך עמוק אשר נכנס אל הדפוסים והתבניות הגורמות למצב בו נתון

המטופל ועימן הוא מתמודד. על ידי הרפואה הסינית ניתן לתת למטופל כלים אשר יעזרו לו להתמודד ולהתמיר את הדפוסים הישנים, ורק אז יחול שינוי "אמיתי" פנימי עמוק ברמה הנפשית מנטלית של המטופל.

שרון חסיד אדמוני מטפלת ברפואה סינית עתיקה.

## ביבליוגרפיה

- 1 Elisabeth Rochat de la Valle :1996 שבע הרגשות. Monkey press ע"מ 64.
- 2 Elisabeth Rochat de la Valle : צאנג דזה פרק 1 יוני 2008
- 3 Elisabeth Rochat de la Valle :1996 שבע הרגשות. Monkey press ע"מ 65.
- 4 Heiner Fruehauf : "All disease come from the heart." קונגרס ICCM 2008 ישראל.
- 5 Heiner Fruehauf : "All disease come from the heart" 2006 ,  
ClassicalChineseMedicine.org
- 6 Lawson Wood היבטים על הכעס, מתוך לאון המר "dragon rises, red bird flies",  
Station Hill press U.S.A ע"מ 83.
- 7 לאון המר " dragon rises, red bird flies", Station Hill press U.S.A, ע"מ 88.
- 8 su wen ספר השאלות הפשוטות של הקיסר הצהוב תרגום : Dr. Henry C.Lu ע"מ 58.  
Www.kwanumeurope.org 9
- 10 Heiner Fruehauf : "Six Confirmations Diagnostics in Context 2009"  
ClassicalChineseMedicine.org
- 11 אביחי וולציק קורס "הדרך הבטוחה" 2006-2007.