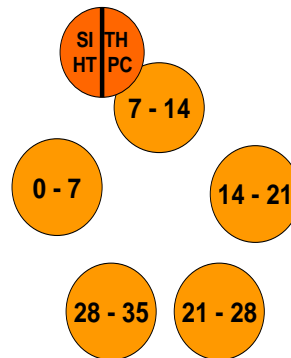


## אש יא גולש - על חשיבות הטיפול במתבגרים

### מאת: אפרת אברמסון

תרבויות שונות מתמודדות עם תהליך ההתבגרות באופנים שונים, כל תרבות על פי אופייה ומנהגה. ניתן לראות התייחסות שונה של כל תרבות לגילאי ההתבגרות וקצב גדילת הילדים באזורים שונים בעולם. אפשר לומר באופן כללי, כי על פי מחזורי הגדילה כפי שמופיעים ב-Su Wen, תוך הלבשתם על מעגלי האלמנטים, תהליכי ההתבגרות המתרחשים בין הגילאים 7\8-14\16, ובין 14\16-21\24, מקבילים בהתאמה לאלמנטים **אש ואדמה**.

### מחזור 7 השנים וחמשת האלמנטים



7-8 שנים ראשונות – הטיפול בילדים בגיל זה משול לזריעת זרעי הבריאות לשנים הבאות. כשמצליחים לפתור מחלות באופן טבעי בגילאים אלו אנו מתרגלים הלכה למעשה רפואה מונעת. אם ילד במחזור החיים הראשון שלו, פיתח מחלות, שלא טופלו היטב, ילוו אותו המחלות או חוסר האיזון למחזור החיים השני וכן הלאה. על פי ג'וליאן סקוט, המתייחס לחוסר האיזון המצטבר כאל LPF (Lingering Pathogenic Factor) יתכנו שינויים באופי, באישיות המתבגרת, כתוצאה מנוכחות אותו גורם פתוגני המפריע להתפתחות הטבעית של הילד.

"An illness which persists through the 7 and 14 year transition, becomes not just one illness, but 3: a physical imbalance, an emotional imbalance, and a personality imbalance" (Acupuncture in the treatment of children).

ילדים אשר סוּחבים איתם חולשת PI-Spleen או חום פנימי אשר התבטאו במחזור החיים הראשון כחולשה של מערכת עיכול או תופעות של חום פנימי (לדוגמא אינסומניה), הופך חוסר איזון זה למצב מורכב יותר שיבוא לידי ביטוי בהתבגרות הפיזית, הרגשית, ובהתפתחות האישיות הבוגרת של האדם.

### מחזור החיים השני - 7-14 / 8-16

בגילאים אלו מתרחש שיא הצמיחה הפיזית, ובמקביל הגוף מגיע לבשלות הורמונאלית. כמו כן, נבנה האינדיבידואל ומתעצבת האישיות העצמאית של המתבגרים. תהליכים אלו מקבילים באופיים לדמותה של האש - כמייצגת שיא של תהליך בטבע ובאדם, שיא של יאנג, חום והתפתחות, כשהדגש במחזור זה הוא על היכולת להגיע לשיא הצמיחה הפיזית של האדם. השינוי בפאזה זו הוא דרמטי. הילד החווה אותו מתבונן בעצמו ולעיתים מרגיש כאילו כוחות חזקים ממנו השתלטו עליו ומותחים את גופו הגדל למימדים שלא הכיר, את נפשו עם מצבי הרוח והטלטלה בין התרוממות רוח, התאהבות והתלהבות, לבין אכזבות, דיכאון וחזרה לילדותיות קיצונית. לעיתים קרובות אין התאמה בין ההתפתחות המנטאלית, הרגשית והפיזית. אנו רואים בגיל זה אנשים מגודלים, המתנהגים כילדים קטנים.

מעבר לגדילה הפיזית מתרחש תהליך של פיתוח מיומנויות חברתיות, ובינאישיות. בגיל הזה מתפתח רצון אדיר להיות חלק מקבוצה חברתית ולבנות מעגלים של חברויות. היכולת החברתית מתרחבת לקשרים בין שני המינים ולא רק עם המין הזהה. בתוך חוויות אלו ובתוך הבלבול הגדול שהם חווים, נבנית בהדרגה ההגדרה העצמית של האדם. מי אני? ביחס לחברים שלי, להורים שלי, למורים, ולכל האנשים הסובבים אותי. כל אלו קשורים לאש וליכולותיה. תקופה זו בחיי המתבגרים חשובה לאין ערוך ולכן חשוב שהורים יאפשרו לילדיהם לעבור חוויות אלו ולא ינסו לדכא אותם מתוך דאגות, חרדות ופחדים אישיים שלהם. כמובן שבמידה הנכונה ותוך שימת דגש על שמירת מבנה ברור ויציב בעל גבולות ברורים של המשפחה. חוויה נכונה של תקופת האש מאפשרת למתבגרים לעבור לאחר מכן להיות מבוגרים יציבים בנפשם, ועם גבולות ברורים והגדרה עצמית, דימוי עצמי וביטחון יציבים.

## אברי האש

**Xin (HT)** – האיבר הריק והחלול, שה-SHEN שוכנת בו. זהו האיבר המאפשר לנו לחוות את המציאות וכמו מראה להחזיר את דמותנו אנו בה. הוא בנוי אך ורק מאש בכל הרמות. הנביעה HENG- מתוך 4 הנביעות\* מייצגת את אותה איכות בסיסית וראשונית של האש, בביטוי המדויק- "כוח המודעות החודרת". אותה איכות של ריקנות המסוגלת להכיל את כל העולם כולו ולהישאר בריקות.

יכולתו של מתבגר להכיל את עצמו כמות שהוא, היא ביטוי של ה-SHEN. לדוגמא, באנורקסיה ה- Xin יוצא מאיזון, והנערה מתבוננת במראה ורואה מישהי אחרת- שמנה.

**Xin Bao (PC)** – תהליך המעורבות החברתית, ויצירת המקום האישי של המתבגר בתוך החברה, הוא הביטוי של ה- Xin Bao - פיתוח הקשרים החברתיים העצמאיים בלי ההורים. המעמד בקבוצה, המיקום החברתי, יצירת קשר בין המקום החלול הפנימי לחברה איתה באים במגע. כמו כן, ההתנסויות הראשוניות באינטימיות עם המין השני מערבות איבר זה ומאפשרות לו לבוא לידי ביטוי באופן חדש. האש במיטבה לא יכולה תתבטא דרך חברויות בפייסבוק, אלא בקשרים בינאישיים ישירים, פנים מול פנים. יש ילדים החווים קושי בקשר הישיר ולכן נוח להם יותר במחשב. חשוב מאוד לתת את הדעת כי פיתוח המיומנויות החברתיות, כלומר ה-Xin Bao, אינו יכול לבוא לידי ביטוי דרך המחשב, כי אז נרגיש קור ונתק באברי האש, במיוחד באברי היין. אם האש כבויה אז תפקיד הטיפול להבעיר אותה מחדש.

**San Jiao (TW)** – איבר זה נכנס לתנועה אחרי הלידה, ומאפשר זרימה של צ'י בין כל המחממים, כלומר קשר בין כל הרבדים התפקודיים של האדם. הפיזי, המנטאלי והרגשי. זהו איבר המכיל אש ומים (האנרגיה העונתית), ולכן דרכו עובר האדם מעברים בין מצבי תודעה של אש ומים, המתאפיינים בפעילות המנטאלית האנושית, היכולת לחשוב ולהבין לעומק מצבים ותהליכים. איבר זה מאפשר תיאום וויסות בין התפתחות פיזית, מינית, רגשית ומנטאלית, שם יש קושי בסנכרון בתקופת ההתבגרות.

**Xiao Chang (SI)** - איבר המורכב מאנרגיות של אש, אדמה (האנרגיה העונתית) ומים (ההשפעה השמימית). לכן הוא מייצג תהליכי הפרדה בין עיקר לטפל, וספיגה של העיקרים אל תוך הגוף. תהליך העיכול המנטאלי חשוב מאוד בגיל ההתבגרות. המתבגרים חשופים להשפעות חיצוניות רבות ומגוונות. החשיפה הזו מאפשרת להם לברור את האיכויות בעלות המשמעות אשר יהפכו להיות חלק אינטגרלי מהאישיות הבוגרת לעתיד לבוא.

המעבר בין **האש לאדמה**, ממצב של שיא למקום של הפנמה ומנוחה מהטלטלות הרגשיות החזקות שהוא עובר, מספק למתבגר יכולת ליצור תנועה מבוססת ויציבה בחייו, גדילה מווסתת, והתחלה של הנאה מאותו תהליך מוזר של צמיחה - כלומר יש יכולת בסיסית כבר לקצור את פירות הצמיחה הפיזית ובניית האישיות העצמאית. שלב האדמה מגיע לאחר שמתרחשת רוב הצמיחה הפיזית. לכן, כדאי לא להיצמד לגיל הכרונולוגי, כל נערה עובר את זה אחרת. לפעמים אנו רואים את המרד דווקא בשלב האדמה מבחינת הגיל. משום שרק אז המתבגר הגיע לבשלות הפיזית, ויכול לעבור הלאה.

חשוב מאוד לבנות לילדים הקטנים את האדמה – על ידי הרגלי תזונה, ע"י המקצב הנכון בחיים, שגרה ויציבות. כל אלו יתפקדו אח"כ כתשתית לאדמה הבוגרת הסופגת את מהלומות האש.

האש והאדמה הם השחקנים הראשיים בתהליך ההתבגרות.

העץ והמים תומכים מאחורי הקלעים.

העץ גם מזין את האש, מאפשר את שיא ההתפתחות הצמיחה הפיזית ורגשית וגם שומר על האדמה. המים עושים וויסות לאש ומזינים את העץ.

### **מעורבותם של שאר האלמנטים:**

- זהו תהליך מאוד עדין, הדורש הזנה וויסות פעילים ומלאי עוצמה של האלמנטים הללו:
- **עץ** חזק על מנת שיוכל להזין את האש ואת תהליך הצמיחה. **עץ** גם מווסת את פעולת האדמה ושומר על תפקוד תקין ומאוזן שלה. כך השינויים הדרמטיים בחיי המתבגרים יכולים להיעשות באופן זורם ויציב יחסית לתקופה הלא יציבה במהותה.
  - **מים** חזקים דרושים להזנת הצמיחה והגדילה דרך העץ עד לשיאה באש. כמו כן לויסות אלמנט האש, כדי לוודא כי היא מתפקדת במלוא עצמתה ואינה יוצאת מאותו איזון עדין אליו הגיעה.

ואכן האיברים אשר יכולים לסבול מחולשה באותה תקופה הם ה- **Gan (LIV)** וה- **Shen (KID)**.

הם אלו העומדים בבסיס התהליך ומזינים אותו מאחורי הקלעים.

על הבמה ניצבים ה- **Xin Bao, Xin Pi (SP)** - הם מתפקדים במלוא עוצמתם ע"י כך שמאפשרים לגוף הפיזי להגיע למלוא הבשלות, לכישורים הרגשיים והחברתיים להתפתח וליכולת לעכל את חוויות החיים ולהפוך אותם לחלק מהאדם העצמאי, מהאישיות האינדיווידואלית.

## תפקיד ההורים בגיל ההתבגרות

ברמת המשפחה מייצגים ההורים עמודים תומכים, כשכל עמוד תומך באיכויות שונות המשלימות את המשולש בתהליך הצמיחה של המתבגר.

**האב** מייצג את הסמכותיות ויצירת הגבולות הברורים, בדיוק כמו תפקידו של ה- **Pang** **Guang** (BL). היכולת של המים להיות מוכלים בתוך הגבולות שלהם, נפרדים מהאדמה, בתוך ואדיות, נחלים, אגמים וימים. הרבה אבות לא נוכחים בחייהם של הילדים על מנת שיוכלו למלא אחר תפקיד זה, וכשהם נוכחים, הם רוצים ליצור אמפטיה ולא להיכנס לעימותים, מה שגורם למצב בו הגבולות אינם ברורים וקשה למתבגרים להגדיר את עצמם בתוך מסגרת.

**האם** מייצגת את יכולת פיתוח המיומנויות הרגשיות. מתבגרים חשופים לקשת רחבה של רגשות חדשים שלא הכירו לפני כן, עקב ההתפתחות ההורמונאלית ועקב פיתוח הכישורים החברתיים והתמודדות עם מצבים רגשיים שונים הקשורים לתקשורת שבין אדם לחברו, ובינם לבין עצמם. היכולת לחוש את הקשת הרגשית הרחבה הזו ולהפוך אותה לחלק מהאישיות המתעצבת שלהם קשורה ליכולת ההפרדה והספיגה של ה- **Xiao Chang**. ביחד אנו רואים חיבור בין שני איברים המהווים את שכבת ה- Tai Yang, השכבה הראשונה המהווה חלק מהמערכת החיסונית שלנו. זה תפקיד ההורים להגן על הילדים מפני פתוגנים חיצוניים, תוך שמירה על גבולות ופיתוח יכולת ספיגה נאותה. כמו כן, ישנו קשר הדוק של בני הזוג אל אותם אברי יאנג המייצגים עבורנו את ציר האש והמים. זהו ציר פעיל מאוד בתקופת ההתבגרות. התנודות בו מהירות, מטלטלות וחסרות יציבות. לכן לאדמה יש חשיבות כה גדולה. ולכן לתא המשפחתי, לבית, לאוכל חם ולתחושת הקרקע היציבה שחשוב להעניק למתבגרים בתקופה זו של חייהם. אנו כמטפלים, יכולים לתמוך בהורים אם נסביר להם בעזרת אותן מטאפורות פשוטות ונגישות כל-כך.

## בעיות בגיל ההתבגרות

רוב הבעיות אשר עלולות לצוץ בגיל זה וקשורות באופן ישיר אליו ינבעו מחוסר איזון של אחד ממרכיבי האש:

- פריקת כל גבול: כשאש בעודף יש בקרת יתר על המתכת וחוסר בגבולות.
- צריכת סמים ואלכוהול: חומרים המשנים את מצב ה- Shen וה- Hun, יוצרים חוסר איזון וכניסת רוח (Gui) הפוגעת במצבים תודעתיים ורגשיים של המתבגרים.
- דיכאונות: כשהאש חלשה ולא המים בעודף ומכבים אותה. חוסר איזון בין אש ומים.
- הפרעות אכילה: בד"כ קשורות למעבר שבין האש לאדמה, ויתפתחו בשנים אלו, יהיו קשורות למצב לא תקין של ה- Xin. ה- Shen של ה- Xin יכולה להיפגע בקלות עקב המצב

הלא יציב באש ולכן, נערות לרוב, חוות מצב של נתק בין הדימוי העצמי (מה שהן רואות במראה זו נערה שמנה), לבין המציאות (חוסר משקל).  
- פריצות מינית: תבוא לרוב על רקע של ניצול ולא טראומות מוקדמות, גם אז נראה את חוסר האיזון בין האש למים.

### **אתגרים בהתמודדות עם מתבגרים בקליניקה:**

- מהיר ועצבני: חוסר סבלנות ורצון לקבל פתרונות מהירים. המתבגרים עלולים לסבול מחוסר סבלנות, למרות שיבואו עם בעיות כרוניות אשר חוזרות על עצמן כמו אקנה, דלקות גרון חוזרות, כאבי ראש, מחזור וכדומה, הם יצפו לראות תוצאות מיידיות ועלינו להתמודד עם העובדה שלא תמיד נוכל לספק זאת.
- משולש ברמודה: יצירת אמון עם המתבגר, במקביל ליצירת אמון עם ההורים. אנחנו כמטפלים מוצאים את עצמנו בין שני קווים אשר לא תמיד נפגשים. במידה ואנו יוצרים קשר טוב עם המטופל המתבגר, יתכן שהוא יספר לנו דברים שלא ירצה שההורים ידעו. מה עושים? איך יוצרים מצב של שיתוף פעולה בלי לנקוט באף אחד מהצדדים? כדי ליצור אמון עם המתבגרים חשוב להיות מעורים בתחומי העניין שלהם, להיות מסוגלים ליצור איתם שיחה על תחומים אלו. חשוב לשתף אותם ולספר להם מחוויות תקופת ההתבגרות אצלנו (להעלות זיכרונות), לעבוד על יכולת הזדהות, על שיתוף, בפתיחות ועם המון שאלות המאפשרות כבוד בסיסי לרגשות שלהם.

### **נספחים:**

\*\*\* 4 הנביעות-4 הנביעות הן ארבעה מושגים אשר מופיעים בטקסטים הנלווים ל-CHING I. הנביעות הן 4 כוחות שמימיים אשר נובעים מהשמיים - Qian ומבטאים 4 כוחות שונים של איכות, כאשר לכל אחד יש כיוון מוגדר. אלו הם שלבים בסיסיים של תהליך. 4 הנביעות הן: Yuen- כוח הכרחי להתבטאות החיים, Heng- שיא המימוש וההתפתחות, Li - החיוני לקבלת צורה וגיבוש, Zhen - מייצב את כל מה שנוצר. מושגים אלו מהווים בסיס להתפתחות 5 האלמנטים מאוחר יותר.

### **מקורות:**

- Acupuncture in the treatment of children, Scott.
- The I Ching or the book of changes, Wilhelm\ Baynes
- Wu Xing, Elizabeth Rochat De La Valle
- ילדות בריאה, ד"ר אבישי גרשוני.

המחברת:

**אפרת אברמסון**

מרצה בכירה ומייסדת ההתמחות ברפואה סינית לילדים ולמתבגרים **במרכז אלה**.

לפרטים נוספים **לחץ כאן**.