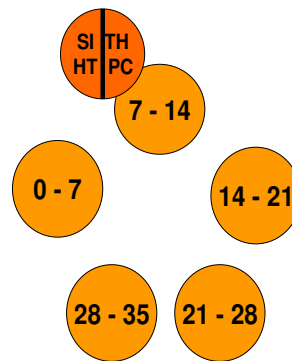


על חשיבות הטיפול במתבגרים

אפרת אברמסון Ac.Lic., מטפלת ברפואה סינית עתיקה לילדים ולמבוגרים
מבעלי ומדריכי מרכז אלה efrat@ellacenter.co.il

תהליך ההתבגרות מתרחש בתרבויות שונות, באופנים שונים, ובגילאים מעט שונים בכל תרבות על פי אופייה ומנהגיה, כמו כן על פי קצב גדילת הילדים באזורים שונים בעולם. ניתן לומר באופן כללי, כי על פי מחזורי הגדילה כפי שמופיעים ב-Su Wen, תוך הלבשתם על מעגלי האלמנטים, תהליך ההתבגרות המתרחש בין הגילאים 14\7-16\8, ובין 14\16-21\24, שני מחזורים אלו מקבילים בשנים לאלמנטים **האש והאדמה**.

מחזור 7 השנים וחמשת האלמנטים



7-8 שנים ראשונות – הטיפול בילדים בגיל זה משול לזריעת זרעי הבריאות לשנים הבאות. כשמצליחים לפתור מחלות באופן טבעי בגיל זה אנו מתרגלים הלכה למעשה רפואה מונעת. מעגלים אלו זורמים, וקשורים אחד לשני כחלק מתהליך זורם, של נשימת החיים. אם ילד במחזור החיים הראשון שלו, פיתח מחלות, עליהן לא קיבל טיפול מיטיב, יכול לסחוב איתו את חוסר האיזון למחזור החיים השני וכן הלאה. על פי ג'וליאן, המתייחס לחוסר האיזון כאל LPF, יתכנו שינויים באופי, באישיות המתבגרת, כתוצאה מנוכחות אותו גורם פתוגני המפריע להתפתחות הטבעית של הילד. בנוסף לכך, ילדים אשר סוחבים איתם חולשה אשר התבטאה במחזור החיים הראשון כחולשה של מערכת חיסונית, יכולה להפוך לחולשה מורכבת יותר אשר תבוא לידי ביטוי בהתבגרות הפיזית, והרגשית, אשר תתבטא גם באישיות.

14\7-16\8

בגילאים אלו מתרחשת שיא הצמיחה הפיזית, והגוף מגיע לבשלות הורמונאלית במקביל. כמו כן, מתרחש תהליך בניית האינדיבידואל, ועיצוב 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, התלהבות, לבין אכזבות, דיכאון, וחזרה לילדותיות, קיצונית. לעיתים קרובות אין התאמה בין ההתפתחות המנטאלית והרגשית וההתפתחות הפיזית. אנו רואים בגיל זה ילדים מגודלים, פשוטו כמשמעו.

מעבר לגדילה הפיזית מתרחש התהליך של פיתוח מיומנויות חברתיות, ובינאישיות. בגיל הזה מתפתח רצון אדיר להיות חלק מקבוצה חברתית, לבנות 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 לילדים לעבור חוויות אלו ולא ינסו לדכא אותם מתוך דאגות, חרדות ופחדים אישיים שלהם. 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 – 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.

היכולת של המתבגר להכיל את עצמו כמות שהוא, זה הביטוי של ה-Shen. לדוגמא, באנורקסיה ה-Xin יוצא מאיזון, והנערה מתבוננת במראה ורואה מישהי אחרת שמנה. **Xin Bao** – התהליך של המעורבות החברתית, ויצירת המקום האישי של המתבגר בתוך החברה, הוא הביטוי של ה-Xin Bao, פיתוח הקשרים החברתיים העצמאיים בלי ההורים. המעמד בקבוצה, המיקום חברתי, יצירת קשר בין המקום החלול הפנימי לחברה שבאים איתה במגע.

האש במיטבה לא יכולה להיות בחברויות בפייס בוק, 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, לא יכול להיעשות דרך המחשב, כי אז נרגיש קור ונתק באברי האש, במיוחד באברי היין. אם האש כבויה אז צריך בקליניקה להבעיר אותה מחדש.

San Jiao – איבר הנכנס 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, ולכן דרכו עובר האדם מעברים בין מצבי תודעה של אש ומים, המתאפיינים בפעילות המנטאלית האנושית, היכולת לחשוב ולהבין לעומק, מצבים, תהליכים. איבר זה מאפשר תיאום וויסות בין התפתחות פיזית, מינית, רגשית ומנטאלית, שם אין סנכרון בהתבגרות.

Xiao Chang – איבר המורכב מאנרגיות של אש, אדמה ומים. לכן הוא מייצג תהליכי הפרדה בין עיקר לתפל, 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 אותם איכויות בעלות המשמעות אשר יהפכו להיות חלק אינטגראלי 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, יציבה בחייו, גדילה מווסתת, והתחלה של הנאה מאותו תהליך מוזר של צמיחה, כלומר יש יכולת בסיסית כבר לקצור את פירות הצמיחה הפיזית, ובניית האישיות העצמאית. השלב של האדמה מגיע לאחר שמתרחשת רוב הצמיחה הפיזית. לכן, כדאי לא להיצמד לגיל הכרונוולוגי, 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 שסופגת את המהלומות של האש.
האש והאדמה הם השחקנים הראשיים בתהליך ההתבגרות.
העץ והמים תומכים מאחורי הקלעים.
העץ גם מזין את האש, מאפשר את שיא ההתפתחות הצמיחה הפיסית והרגשית 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 שיכול 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 לשיאה באש. כמו כן לוויסות אלמנט האש, לוודא כי האש מתפקדת במלוא עצמתה ואינה יוצאת מאותו איזון עדין אליו הגיעה.

ואכן האיברים אשר יכולים לסבול מחולשה באותה תקופה הם ה- **Gan** וה- **Shen**. הם אלו העומדים בבסיס התהליך ומזינים אותו מאחורי הקלעים.
על הבמה ניצבים ה- **Xin Bao**, **Xin** -pi הם מתפקדים במלוא עוצמתם, ע"י כך שמאפשרים לגוף הפיזי להגיע למלוא הבשלות, לכישורים הרגשיים, חברתיים להתפתח, וליכולת לעכל את חוויות החיים, ולהפוך אותם לחלק מהאדם העצמאי. האישיות 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**. היכולת של המים להיות מוכלים בתוך הגבולות שלהם, נפרדים מהאדמה, בתוך ואדיות, נחלים, אגמים וימים. הרבה אבות לא נוכחים בחייהם של הילדים על מנת שיכולו למלא אחר תפקיד זה, וכשהם נוכחים, הם רוצים ליצור אפטיה ולא להיכנס לעימותים, מה שגורם למצב בו הגבולות אינם ברורים, וקשה למתבגרות 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, שבינם 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. וזה התפקיד של ההורים, להגן על הילדים, מפני פתוגנים חיצוניים, תוך שמירה על גבולות ופיתוח יכולת ספיגה נאותה. כמו כן, ישנו קשר הדוק של בני הזוג של 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 ע"י הסברים עם 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, כניסת 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 קשורים 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 וכו... הם יצפו באופן טבעי, 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 עצמינו 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 בצד 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.