

baruch-elitzur.com/%d7%98%d7%99%d7%a4%d7%95%d7%9c-%d7%91%d7%9e%d7%92%d7%95%d7%95%d7%9f-%d7%a0%d7%95%d7%a9%d7%90%d7%99%d7%9d-%d7%a0%d7%a4%d7%a9%d7%99%d7%99%d7%9d/%d7%a4%d7%97%d7%93-%d7%9e%d7%96%d7%a8%d7%99%d7%a7%d7%95%d7%aa-%d7%95%d7%9e%d7%97%d7%93%d7%99%d7%a8%d7%94-%d7%9e%d7%99%d7%a0%d7%99%d7%aa

## תאור מקרה

מצוקתם של טליה ויורם היתה גדולה. הם חברים כשנתיים וגרים יחד. טליה מוכנה להנשא ליורם, אך יורם מהסס. אף פעם לא היו ביניהם יחסי מין מספקים. בחודשים האחרונים יורם הפסיק אפילו לנסות להתקרב אליה. יורם סיפר: "כאשר אני מחבק ומלטף את טליה, היא מגיבה בהתלהבות. היא אפילו מתגרה, אך ברגע שידי מתקרבת לעבר רגליה כל גופה מתכווץ, בעיקר פלג גופה התחתון. שתי רגליה הופכות לשני עמודי בטון הסוגרים את הפתח. אני משתדל להיות עדין, סובלני, מתחשב, אך שום דבר לא עוזר. לבסוף אני מתהפך לצד השני של המיטה ונרדם מתוסכל." טליה הוסיפה: "אני כל כך מפחדת מחדירה, עד שברגע שיוורם רק נוגע בי כל גופי מתכווץ. אני אוהבת אותו ורוצה לקיים יחסי מין. אני לא מבינה את עצמי. לאחר שיוורם מסובב את ראשו לכיוון השני אני בוכה עד שאני נרדמת."

בקשתי מטליה ומיורם לספר לי על עצמם. שניהם בסוף שנות העשרים לחייהם. לדבריהם, חוץ מהמתח הקשור ביחסי המין הם אוהבים זה את זה, והם רבים רק לעתים רחוקות. הקשר למשפחות המוצא תקין, ויש להם חברים משותפים רבים. שאלתי את טליה אם יש לה תאוריה, מדוע היא מגיבה במתח כה רב לנסיון התקרבות מינית. היא הגיבה בשלילה. "חשבת על הנושא פעמים אין ספור. דיברתי גם עם הורי, אך לא מצאנו כל הסבר לתופעה. אני גם לא זוכרת כל חוויה מינית מפחידה מעברי."

לפגישה השניה הגיעה טליה כשהיא משתעלת. היא העירה כבדרך אגב, שהיא סובלת שנים רבות מאסטמה. בקשתי ממנה לספר לי פרטים נוספים על מחלתה. "האסטמה הופיעה כאשר הייתי כבת עשר ונמשכה בצורה חריפה עד לגיל 12." סיפרה טליה. "בכל התקופה הזאת קיבלתי אחת ליומיים זריקה מכאיבה בישבני. כל זריקה היתה עבורי טראומה מחודשת. הייתי צורחת בעת שהורי החזיקו בי והאחות הזריקה לי. כל גופי היה מתכווץ מפחד. עד היום אני לא מוכנה לקבל זריקה. עקרו לי שתי שיני בינה, ועשו לי טיפול שורש ללא כל זריקת הרדמה. אני לא מפחדת מכאבים, אך אני לא מוכנה שמחט תחדור לתוך גופי." "בארצות הברית לפני שנישאים חייבים לעבור בדיקות דם." הסברתי לטליה. "מה היית עושה, לו היה חוק כזה גם בישראל?" שאלתי. "לעולם לא הייתי מתחתנת." היא השיבה במהירות רבה. יורם התבונן בה במבט נבוך.

כאשר טליה תארה את פחדיה העמוקים, היא לא היתה מודעת לקשר שבין החוויה המפחידה של הזריקות בישוב לבין פחדיה מיחסי מין. הסברתי לה, שקיים פחד טבעי אצל כל אדם מפני חדירת גוף זר. כאשר אנו ניצבים בפני סכנת חדירה, באופן טבעי שרירי הגוף מתכווצים וכל פתחי הגוף נסגרים. זה בדיוק מה שקורה לך בעת מגע מיני. תת ההכרה שלה מזהה את אבר המין כגוף זה המסכן את גופה ולכן היא נרתעת ומתכווצת. כיוון השרירים מכשיר את הגוף לזנק במהירות רבה. זהו חלק ממנגנון השרדות קדמון, המכונה בשם: "מלחמה או מנוסה" והוא מצוי אצל רוב בעלי החיים. כדי לעזור לה להיות יותר רגועה ביחסי המין, עלינו לשנות את תוכנת המחשב שבראשה, המזהה כל חדירה לגוף כסכנת חיים שחייבים להגיב כלפיה בכיוון שרירים. עלינו לבנות תוכנה חדשה, שתבדיל בין סכנה אמיתית לבין סכנה דמיונית. ההסבר שכנע את טליה, והיא הביעה נכונות לשינוי התוכנה שבראשה.

כשעינייה עצומות והיא יושבת בנוחיות על הכורסה שבחדרי, בקשתי מטליה לדמיין שהיא מתבוננת בסרט וידאו מילדותה ולעצור בעת שהיא רואה את עצמה בחדר האחות, עומדת לקבל זריקה. טליה סימנה לי בהרמת אחת מאצבעות ידה, כאשר היא דמיינה זאת בהצלחה. היא תארה את האחות מחזיקה מזרק בידה ואת טליה הקטנה רועדת מפחד, כאשר שני הוריה מחזיקים בה בכח. בקשתי ממנה לעצור את הסרט הדמיוני, ושאלתי אותה אם היא מוכנה שאלמד אותה שיטה, שעשויה לעזור לה לחוות את הזריקה בפחות כאבים. טליה הנידה ראשה בחיוב.

"בעת שמחדירים מחט לשריר מכווץ, עוצמת הכאב הרבה יותר חזקה בהשוואה לכאב בעת שמזריקים לשריר רפוי." הסברתי. "כיוון שכך, עלינו ללמד את טליה הקטנה להרפות את שריריה המכווצים."

טליה הניע את ראשה בהבנה. הצעתי לה להמשיך את מהלך הסרט הדמיוני, אך לבצע בו מספר שינויים. "בתסריט החדש, טליה הקטנה לא נלחמת באחות ובהוריה." הסברתי. "במקום זה, היא נושמת שלוש נשימות עמוקות ומרפה את שרירי גופה. תדמיני ששרירי ישבנה של טליה הקטנה נעשים רכים כמו חמאה. כאשר האחות מחדירה את המחט, ההרגשה היא, כאילו מחדירים מחט לחמאה רכה. כאשר שולפים את המחט לא נראה כל סימן בחמאה או בישוב הרפוי." טליה סימנה לי שוב באצבעה, כאשר הצליחה לדמיין זאת בחדות. בצורה דומה המשכנו לדמיין מספר זריקות, אותן חוו טליה הקטנה וטליה הגדולה. החוויה הדמיונית היתה במינימום כאבים ובמינימום פחד. בשלב זה סיימנו את הפגישה. בקשתי מטליה לבצע מספר פעמים ביום תרגילי הרפיה קצרים כמו נשימות עמוקות וכיווץ והרפיית שרירים. יעצתי לה להאזין לתקליטור ההרפיה כל לילה לפני השינה.

את פגישתנו השלישית התחלנו בתרגיל הרפיה כללי. כאשר טליה נראתה רגועה למדי, בקשתי את רשותה לדקרה קלות בכף ידה, במהדק ניר, שישרתי את קצהו. ברגע שהצעתי זאת, כל גופה של טליה התכווץ מפחד. שוב היתה לילדה קטנה ונפחדת, אך לא התיאשתי. החילותי הכל מהתחלה. הצעתי לטליה לנשום שלוש נשימות עמוקות ולרכך את שרירי כף ידה הימנית. בעדינות קרבתי את המהדק לכף ידה ונגעתי בעורה. לאחר הנגיעה השלישית היא הצליחה להרפות את שריריה המכווצים, בעת שהמהדק נגע בכף ידה. בקשתי את רשותה להמשיך לגעת במהדק, בנקודות שונות שבידה הימנית והשמאלית. התרגיל נמשך כחמש דקות. כאשר נוכחתי לראות שטליה מסוגלת לחוות זאת ללא פחד וללא כיווץ שרירים, הצעתי לה להחזיק את המהדק בידה ולדקור בעזרתו את ידיה ואת רגליה באזורים שונים. היא ביצעה את התרגיל לשביעות רצונו.

בקשתי מטליה לפקוח עינים ולשתף אותי בחוויה. הערתה הראשונה היתה: "הצלחתי לעשות זאת בעזרת מהדק, אך לעולם לא אעז לעשות זאת עם מחט אמיתית כמו מחט של זריקה." בקשתי את סליחתה של טליה, יצאתי מחדרי והבאתי מחט סטרילית. כאשר טליה ראתה את המחט, שוב התכווץ גופה והפעם בצורה עוד יותר קיצונית מאשר בפעם הקודמת. היא נראתה כילדה קטנה ונפחדת. תהליך ההרגעה המחודש נמשך כחמש דקות, עד שטליה הסכימה לקחת בידה את המחט, לקרבה אל ידיה ואל רגליה ולגעת בהן בעדינות רבה.

בפגישתנו הבאה, הופיעו בני הזוג כשחיוך שמחה על פניהם. יורם סיפר בגאווה, שפחדה של טליה ממחטים פחת. היא עברה טיפול לניקוי הפנים, שכלל שימוש במחט. לשמחת שניהם תגובותיה היו רגועות יחסית. כיוון שפחדה של טליה מהמחט פחת בצורה משמעותית, ביקשתי ממנה לדמיין שוב את מכונית הזמן ולזנק בה הפעם לעתיד.

"אני מציע שתדמיני, שהטיפול הפסיכולוגי הסתיים בהצלחה רבה ושכל חששותיך מפני מגע מיני נעלמו. עברו 25 שנה מהיום. כבר קיימתם מאות פעמים יחסי מין מספקים. יש לכם שלושה ילדים ואפילו שני נכדים. בדמיוןך, זאת שעת בוקר. את ויורם נמצאים בחופשה בבית מלון מפואר, המצוי באי מקסים ביופיו. דרך חלון חדרכם את רואה את הים השקט וסירות מפרש שטות בו. את מציעה ליורם להתקלח ביחד ויורם קופץ לקראתך בשמחה. אני אהיה שקט לשלוש דקות. בזמן זה את תדמיני לעצמך שאתם מתקלחים יחד ולאחר מכן חוזרים למיטה, מעסים זה את זה ומקיימים יחסי מין מספקים ומהנים. כאשר אתם תגיעו לסיפוקכם, תסמני לי בהרמת אצבע."

כאשר טליה סמנה שיחסי המין הסתיימו בסיפוק הדדי, החלטתי להמשיך בבנית תוכנת מחשב חדשה בראשה, אך הפעם בשיטת המטאפורה.

החילותי לדבר בקול שקט: "כל הרעיונות עליהם דברנו היום, יקלטו בהדרגה במחשב שבראשך... רעיונות, דומים לזרעים, הנתמנים בקרקע פוריה... הגנן משקה אותם ומזבל אותם במסירות... בהדרגה מתחילים לבצבץ שתילים קטנים... הגנן מצפה בקוצר רוח לשתילים שיופיעו... הוא תמיד מופתע מחדש לגלות, איזה שתיל מבצבץ ראשון... בהדרגה, יותר ויותר שתילים צומחים ומתפתחים לפרחים יפים... פרחים ריחניים בשלל צבעים מרהיבים... הפרחים נפתחים לשמש, לאור ולטבע... כאשר פרח מוכן לכך, הוא מזמין פרפר להפרות אותו... הפרפר מרגיש מתי הפרח משתוקק לבוא... הפרפר מתיחס לפרח בעדינות רבה... מרחף מעליו בזירות, כדי לא לפגוע בו, כדי לא להכאיב לו... כאשר הפרח מרגיש בפרפר, הוא פותח את העלים, כך שהפרפר יכול להחדיר פנימה את החדק שלו ולשתות מהצוף... הפרפר מאבק את הפרח ומפרה אותו... גם הפרח וגם הפרפר נהנים מהפעילות הטבעית שלהם... הם אוהבים זה את זה ומפרים זה את זה... אני אשאר כדקה בדממה... בעת הדומיה, תאפשרי לרעיונות עליהן דברתי להקלט בלבך... כאשר תהיי מוכנה תפקחי את עיניך."

טליה פקחה את עיניה לאחר כדקה וחיוך של הנאה ורוגע היה נסוך על פניה.

בקשתי מטליה להמשיך ולבצע תרגילי הרפיה שונים ולהאזין לתקליטור ההרפיה כל ערב לפני השינה. כן בקשתי מטליה, להמשיך ולדמיין בכוחות עצמה, קיום יחסי מין עתידיים חיוביים. עד לפגישתנו הבאה, בקשתי מבני הזוג להמנע מלנסות לקיים יחסי מין. במקום זאת, הצעתי שהם יבצעו עיסוי הדדי ערב ערב לפני השינה, שמטרתו הרפיה גופנית ולא גרוי מיני.

בפגישתנו האחרונה, שנערכה לאחר כשבועיים, ביקשו טליה ויורם את סליחתי. יורם דיווח על הרגשתו. "לא הצלחנו לבצע את שעורי הבית במדויק. השתדלנו לא לקיים יחסי מין כפי שביקשתי, אך הדבר קרה מבלי שרצינו וזה היה כיף לא נורמלי." טליה המשיכה. "התיחסתי למגע המיני כשם שהתיחסתי בחדר הטיפולים שלך למחט. בחדרך אני החזקתי את המחט ושלטתי על המגע. כך עשיתי עם יורם. הצעתי לו, שאני אשלוט על עומק החדירה, בכך שאתן לו הנחיות מה לעשות. הוא שיתף פעולה ואני חשתי כאשה בוגרת ולא כילדה קטנה ונפחדת."

כיוון שפחדים מזריקות ומחדירה מינית נובעים ממתח ומחרדה, המעלים את רמת הורמוני החרום, חשוב ביותר לאדם החפץ להתמודד עם התופעות, להחשף תחילה לכל תרגילי ההרפיה המפורטים באתר. לפני תרגול הרפיה בפעם ראשונה בעזרת ההקלטות חשוב לעיין בפרק: "הנחיות כלליות לתרגול הקלטות ההרפיה." עם הנסיון, כל אחד יתרגל את שיטות ההרפיה, המתאימות ביותר לאישיותו ולצורך המידי שהתעורר. אדם הפוחד מזריקות ואשה הפוחדת מחדירה מינית, יכולים לנסות לטפל בעצמם בדרך שהדרכתני את טליה להתגבר על חרדותיה. במידה והטיפול העצמי לא ישא פירות, מומלץ לפנות לטיפול פסיכולוגי.

Design by [toornet](#)