

סיכום מאמר:

Healing through the martial way: Incorporating karate training into counselling and psychotherapy By Olga Oulanova, 2009

Body, Movement and Dance in Psychotherapy:

המאמר פורסם ב:

An International Journal for Theory, Research and Practice

סוכם והועבר ע"י נדב היימן, מטפל באמנויות לחימה. [טל': 054-6962811]

מכון וינגייט, 2014

בתמצית:

במאמר זה סקרה הכותבת את השפעת אמנויות הלחימה כגישה משלימה לטיפול פסיכותרפי. המאמר מבקש להדגיש מהם האלמנטים הפסיכותרפסטים שקראטה יכול להציע כדרך טיפול, ובאיזה אופן ניתן לשלב תרגול קראטה בטיפול אישי או קבוצתי. כמו"כ, המאמר מתאר את הדו"ג (אולם האימונים) כמיקרוקוסמוס לקבוצת טיפול, בה כל אחד יכול להגיע לביטוי אישי דרכו ניתן ללמוד על המתאמן ועל הקבוצה. חשוב לציין, כי המחקר אמנם התמקד בקראטה מסורתית, אך למעשה, בכל מקום בו מצויין במאמר "קראטה", ניתן להחליף את המילה בקונג-פו, טאקוונדו, ג'יג'יטסו מסורתית, וכל אמנות לחימה מסורתית אחרת הכוללת בתוכה מרכיבים דומים לקראטה- טכניקות, קאטות, ותרגול קרב חופשי.

רקע כללי:

המאמר סוקר מספר מחקרים שנעשו ב-40 השנים האחרונות, שבדקו את אמנויות הלחימה בכלל ואת הקראטה בפרט כגישה טיפולית משלימה לטיפול פסיכולוגי, ואת ההיבטים התרפויטיים של תרגול אמנויות הלחימה.

במחקרים אלו הוכח כי מעבר לשיפור היכולת הפיזית, הקראטה:

- תורם ליציבות פסיכולוגית ונפשית
- מעלה את הערכתם העצמית של המתאמנים
- משפר ומעלה את יכולת הריכוז
- משפר ניהול רגשות פגיעות/ כעסים/ אגרסיות
- מעלה יכולות שליטה עצמית ומגביר תחושת העצמה אישית
- מעלה את תחושת השייכות של המתאמן לקבוצה
- מגביר ביטחון אישי כתוצאה מתרגילי הגנה עצמית וקרבות
- ממטב יכולות תקשורת בינאישית
- יעיל ככלי עזר בטיפולים משפחתיים- Iantz 2002
- מהווה כלי עזר בטיפול בנפגעי אלימות

מהלך:

המאמר מתאר כיצד אט אט החלו מטפלים מת חומי הפסיכותרפיה לשלוח מטופלים שלהם ללימודי אמנויות לחימה, וראו שיפור באלמנטים פיזיים, בפתיחות בתקשורת המילולית, עליה ברמת המשמעת, יצירת סדר יום מובנה ומאורגן יותר, ועליה בכח הרצון.

המאמר מציין את הדמיון הרב שבין מדריך אמנויות הלחימה למטפל, ומצייר את הזהויות שביניהם:

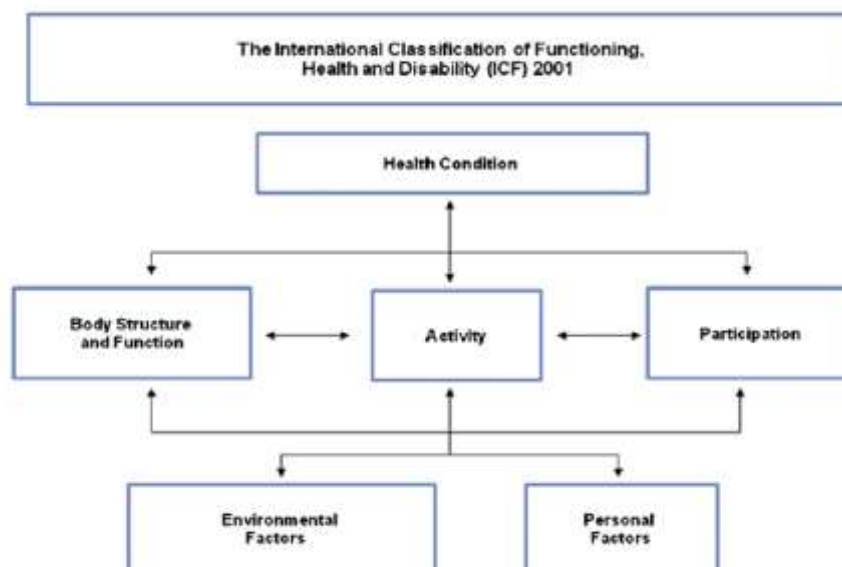
- מתאמן או מטופל חייבים לבטוח במטפל/מאמן
- להאמין ולכבד את דרכי הטיפול שמוצעות להם.
- לימוד המבוסס על חוויה של המטופל ומציאת דרכו הפרטית לפתרונות על ידי האתגרים שהוא נתקל בהם – מגדיש העצמה ואמונה פנימית

לאחר מכן, המאמר מדגיש את האלמנטים הטיפוליים הקיימים בתרגול קראטה, בדגש על מודל ה-ICF. ביניהם:

- לימוד קוגניטיבי ותרגול בתהליך משותף
- שיקוף, עימות מבוקר ודרכי התמודדות עם אמוציות, תבניות חשיבה וקונפליקטים אישיים.
- לשניהם יש יכולת בחירה ממגוון רחב של אספקטים של לימוד וטיפול:
- קאטה - קוגניטיבי ויכולות ריכוז, זיכרון
- קיהון - תרגול פיזי, קואורדינציה, זיכרון, דיוק
- קומיטה - ניהול כעסים ואגרסיות, התמודדות מול פחד, שליטה, בקרה, דיוק של תנועה, יחסים בין אישיים.

התייחסות למודל טיפולי עפ"י ICF:

המאמר מתייחס למודל הטיפולי הבינ"ל של ה-ICF, ומתאים את ההיבטים השונים של הקראטה למודל הטיפולי:



Participation & Environmental factors - בקראטה:

נמצא שהאימון בקראטה בפרט, ובאמנויות לחימה בכלל מגביר את תחושת השייכות של הפרט לקבוצה. הביגוד, הטקסיות, הטרמינולוגיה המשותפת, תורמים כולם לביטחון הפנימי בסביבת האימון של המתאמן. המאמר מציין את מאמרו של (YALOM, 2005), שמצא במחקרו שתחושת שייכות של מטופלים היא פקטור מרכזי ואקוטי לקבלת תוצאות תרפויטיות חיוביות.

מאמרים נוספים הנזכרים במאמר (Hurley 1989, Braaten 1990), אוששו את התוצאות והראו שבתחומים אלו של מודל ה-ICF חל:

- שיפור בהערכה עצמית
- ירידה בסימפטומים של חוסר סבלנות
- שליטה עצמית
- ערך של כיבוד חברי הקבוצה
- לא נמצא כי תחושת שייכות גרמה לחשיבה קבוצתית אחידה, אלא אף להיפך, ועודדה חשיבה ביקורתית ומקדמת.

Body function & structure - בקראטה:

באופן טבעי, בולט בקראטה האתגר הפיזי. התרגולים החוזרים, האינסופיים כוללים את כל מרכיבי הכושר הגופני, ומיומנויות סנסו-מוטוריות רבות.

המאמר מציין את המחקרים שהראו שהתרגול החוזר, ובניית היכולות הפיזיות; גמישות, כח, מהירות, סבולת וקואורדינציה, יוצרים תחושת העצמה ומסוגלות. תחושות אלו לא נשארות רק בתחומי תרגול אמנות הלחימה, אלא מועברות גם לתחומי חייהם האחרים של המתאמנים.

המאמר מציין נקודה חשובה והיא הבחירה החופשית. שבכל פעם מחדש בוחרים המתאמנים באתגר, ורוצים לחוות אותו, על אף הקשיים הנלווים לבחירתם. לטענת המאמר, קיים כאן דיסוננס קוגניטיבי (**Cognitive dissonance**), שעל אף הקונפליקט הכרוך בבחירתם להתאמן, המתאמנים נמשכים לאתגר האימון יותר ויותר, מה העם הזמן נמצא כמקהה את תחושת הקונפליקט.

Personal factors - בקראטה:

המאמר מציין את מחקריהם של (YALOM, 2005) ושל (SULLIVAN, 2001) באספקט של ניהול קונפליקטים פנימיים של המטופלים. לפיהם, אמנויות הלחימה מתרגלים ניהול נכון ויעיל של קונפליקטים פנימיים, שתורמים להתפתחותו האישית של המטופל.

בעת תרגול אמנויות לחימה, הקונפליקט קיים כל הזמן, בכמה רמות. תרגול אמנות לחימה מתרגל תבניות חשיבה דינמיות אצל המתאמנים. **למשל:** שינויים בתרגול בימין ובשמאל, תרגולים חדשים, זוויות ראייה חדשות. כך, **לימוד אמנות הלחימה מצריך גמישות מחשבתית, כלומר קבלת שינויים והתמודדות עימם.** במאמר מצויינים מספר דוגמאות לכך; קרבות, כחלק מהתמודדות אישית מול פחדים, תחושות נחיתות, פגיעות ועייפות (Weiser et al, 1995) טיפוח אמונה של האדם בעצמו.

המאמר גם מציין את מחקרו של (Overchuk's, 2002) ואת המונח "הבנה לוחמתית" (**Martial Mindset**). במחקר נמצא כי קרבות קראטה גורמת למתאמנים 'לקרוא' אנשים יותר טוב, וכך לנהל קונפליקטים באופן ראוי תוך שליטה עצמית טובה, ולצמצם תסכולים הנובעים מהם.

Activity - "למידה דרך הגוף"

המאמר מציין את המאמר **Learning through the body** של **Rosenberg & Sapochnik (2005)**. המאמר בדק את מרכיבי האימון באמנויות לחימה מסורתיות. מהמאמר עולה כי שילוב של אימונים פיזיים, אימונים מנטליים (כדוגמת קאטות ומדיטציה), ואימונים אמוציונליים (קרבות), משפיעים באופן פיזיולוגי ומאפשרים למתאמנים להגיע למצבי תודעה ומודעות גבוהים שתורמים להם במגוון תחומי החיים.

Family - שייכות ומשפחתיות

המאמר מציין את מחקרו של **Lantz (2002)**, שבדק את ההתפתחות המשפחתית בקרב משפחות המתאמנות יחד (כלומר כל בני המשפחה) באמנויות לחימה. מהמחקר עלה שבקרב משפחות הלומדות יחד אמנות לחימה:

- ההורים הרבה יותר מעורבים בחיי הילדים.
- חל שיפור בניהול קונפליקטים במשפחה, ומציאת פתרונות יעילה יותר.
- התקשורת בין בני המשפחה טובה יותר (בני המשפחה מדברים "על אותו גל").
- בני המשפחה תומכים ועוזרים זה לזה בלימודי הלחימה, מה שמשפיע גם בתחומים נוספים.
- ישנו גיבוש משפחתי מוצלח וקשרים בין אישיים הדוקים יותר.

Future - העתיד על פי המאמר

המאמר מסכם את מגוון המחקרים, וממליץ לראות בקראטה אמצעי משלים לטיפול. לטענת המאמר, ישנם אספקטים פסיכולוגיים שאמנות הלחימה יכולה לשפר אף מהר יותר מטיפול דומה באותו אספקט; העצמה, ניהול אגרסיות, ביטחון עצמי וקוגניציה. מחברת המאמר מציעה להפנות מטופלים ללימודי אמנויות לחימה, על פי פרטי הפנייה של המטופל, תוך שימת דגש על סגנון אימונים התורמים לפתרון הבעיה הספציפית אותה הוא מבקש לפתור. כמו"כ ממליצה כותבת המאמר להרחיב את תחומי הלימוד של מורי קראטה, לקראטה טיפולי, שיכול בתוכו אפשרויות לטיפולים אינדיבידואליים, טיפולים קבוצתיים, וטיפולים בדגש לילדים ולנוער. הכותבת מציינת שישנם מחקרים לכאן ולכאן בנושאי אלימות בני נוער, ומדגישה שמחקרים על אמנויות מסורתיות מראים ירידה באגרסיביות המשתתפים.

סיכום:

אמנויות לחימה מסורתיות בכלל, וקראטה בפרט, מכילים בתוכם אלמנטים טיפוליים מובהקים. במאמר צויין הדמיון הגדול בין מדריך א"ל ומטפל, כאישיות מול מטופל. צוינו מחקרים המראים שיפור ב **MIND – BODY** של המתאמנים. ניתן לראות התאמה גדולה בין מרכיבי ה **ICF** לבין שיטות לחימה מסורתיות, ומענה מוצלח על כל הקריטריונים של המודל, הבאים לידי ביטוי בלימודי אמנויות לחימה. **כמסקנה מסכמת, נראה כי שילוב אמנויות לחימה כאמצעי טיפולי משלים יכול לתרום להצלחת הטיפול ההתערבותי, ושפר באופן ניכר את תוצאותיו.**