

## ראיון

לקראת סוף הראיון עם אורלי שטיינבך, 55, פסיכותרפיסטית גופנית מוסמכת, השיחה גולשת לנושא זוגיות ואהבה, ואני מוצאת את עצמי משתפת אותה בדייטים ההזויים שיש לי עם גברים מדי פעם. "קחי דוגמה מהשבוע האחרון", אני מספרת לה. "פונה אליי בחור דרך הפייסבוק, האמת - נראה נחמד. מתחילה שיחה קצרה, שבסופה אנחנו קובעים להיפגש. דייט ראשון - מושלם, את לא מבינה, לא יכולתי לבקש יותר מזה. אבל על השיחה השנייה, הבחור מבקש. לא פחות ולא יותר, שהדייט השני יהיה בדירה שלו. זה בטח לא בחור שמחפש זוגיות רצינית. אני טועה?". כמי שמומחית, בין היתר, גם בטיפול בקשיים ביצירת קשר ומשברים בזוגיות, רואה שטיינבך בקליניקה שלה נשים וגברים רבים שמתקשים במשימה של מציאת אהבה. "אצל גברים זה נובע הרבה פעמים בעיקר מפחד לשחרר, פחד מקשר ומאינטימיות", היא מסבירה לי מה אולי עובר על אותו בחור. "הרבה פעמים יש להם הפרדה בין המיניות לבין הרגש ולבין השכל. חלקם מאוד טובים עם הראש, במיוחד מנהלי חברות שמצליחים מאוד בעסקים ויכולים להיות גם מקסימים, אבל הם עדיין לבד. הם מקיימים הרבה יחסי מין, אבל מתקשים להישאר בקשר אינטימי או לדבר על רגשות. בטיפול אני עוזרת להם לעשות את אותו החיבור בין מיניות לרגש ולשכל".

## ומה עם הנשים?

אני עובדת איתן על החיבור לנשיות שלהן, על האמונה בעצמן. אם הן יהיו לחוצות, זה לא מה שיביא להן בעל. אשה צריכה להרגיש טוב עם עצמה לפני הכל. לפעמים מגיעות אליי נשים נטולות כוחות ואמונה בעצמן. זה שאני מאמינה בהן, בשבילן, והן רואות את זה בעיניים שלי - נותן להן כוח. לכל אשה

יש כוחות להיות מי שהיא ולממש את עצמה. נשמע טוב, אבל איך עושים זאת בעצם? ובכן - קודם כל לומדים את שיטת הפסיכותרפיה הגופנית. "בשיטת הזו משתמשים לא רק בשכל וברגש, אלא גם בגוף", היא מסבירה. "אבי השיטה הוא וילהלם רייך. פסיכיאטר ותלמידו ועמיתו של זיגמונד פרויד, שהבין כי חוץ משיחות חייבת להיות גם התייחסות לגוף, לנשמה ולמיניות הזורמת בגוף. כשאנו מדחיקים רגשות, מתהווים מתחים בשרירים ונוצרת נוקשות בגוף. טראומות החיים שלנו, כמו זכרונות ורגשות מודחקים, כלואים בגוף, בשרירים השונים ובמפרקים".

## אז מה, פסיכולוג כבר לא מספיק כיום?

קודם כל, אפשר בהחלט ללכת לפסיכולוג. במקרה זה עיקר הטיפול אצלו נעשה באמצעות שיחות. מדברים המון, לעיתים בתהליך שנמשך שנים. זה טוב ומתאים לאנשים שהם ורכליים מאוד, שמרגישים טוב לאחר שיחה עם פסיכולוג. אצלי יש טיפולים ממוקדי מטרה וקצרים יחסית, תלוי בבעיה; ויש טיפולים ארוכים יותר, אבל גם הם נמשכים עד כשנה, לא יותר. מלבד זאת, למדתי שבע שיטות טיפול ואת כולן חוויתי וניסיתי גם על עצמי. זאת, להבדיל מפסיכולוג, שלומד לתואר ראשון ושני ויש לו המון ידע בראש, אבל לא תמיד מחויב לעבור בעצמו טיפול. מטפל חייב לטפל בעצמו. אני מקבלת עיסויים ומטופלת בשיטה שאני מטופלת בה בעצמי, מתרגלת צ'י קונג בפארק או עם מטופלים שלי, עושה יוגה ופולדנקרייז וגם מדיטציה - כל יום, לפחות למשך חמש דקות. הגוף שלי הוא כלי טיפולי.

רשימה חלקית של תאריה של שטיינבך כוללת, בין היתר: חברה באיגוד האירופי לפסיכותרפיה גופנית, מטפלת, מדריכה מטפלים ומנחת קבוצות, מומחית

# בגוף אני מבינה

עוד בצעירותה הבינה אורלי שטיינבך כי הייעוד שלה הוא לטפל באנשים, ואפילו כשעבדה כסוכנת נסיעות מצאה את עצמה משמשת על תקן אוזן קשבת לרבים. אז היא למדה את שיטת הפסיכותרפיה הגופנית וכיום היא מומחית בריפוי סטרס וטראומה ובטיפול בקשיים ביצירת קשר ומשברים בזוגיות. בשיחה מרתקת היא מספרת איך היא מלמדת גברים לחבר בין מיניות לרגש, כיצד לשחרר את טראומות החיים שכלואות אצלנו בשרירים ובתאי הגוף, ומדוע העובדה שאמא שכחה אותך בגן בגיל חמש יכולה להשפיע על הזוגיות שלך כיום. ראיון למחשבה



"למדתי שבע שיטות טיפול  
ואת כולן חוויתי וניסיתי גם  
על עצמי. אני מקבלת  
עיסויים ומטופלת בשיטה  
שאני מטפלת בה בעצמי,  
מתרגלת צ' קונג בפארק  
או עם מטופלים שלי,  
עושה יוגה ופלדנקרייז וגם  
מדיטציה. הגוף שלי הוא  
כלי טיפולי". אורלי שטיינברך  
צילום: מורן יעקב

את העיניים ופשוט להיכנע לשקט הזה. תוך כדי שיחה אני מבינה שאין ספק כי מדובר במישהי שהייעוד שלה הוא לטפל באנשים. עוד כשהיתה בתיכון, התנדבה לסייע לילדים בשכונת הארגזים להכין שיעורי בית ולמדה פדגוגיה כי רצתה להיות פסיכולוגית. "אחרי הצבא ביררתי מהי תוכנית הלימודים, אבל היא היתה משעממת בעיניי. רציתי ישר להתחיל, אני מאוד אוהבת לעבוד במגע. מאמינה בחיבור הזה בין גוף לנפש". היא מספרת. שטיינבך היתה בין הראשונות בארץ שטיפלו בפסיכותרפיה גופנית. כשנפתח המחזור הראשון ללימודי המקצוע במכללת "רידמן" ב-1999, היא היתה בין התלמידים שנרשמו וסיימה שם חמש שנות לימודי תעודה. במקביל, עבדה כסוכנת נסיעות, אבל גם שם מצאה את עצמה משמשת על תקן אוזן קשבת. "אנשים היו יושבים איתי שעות ומספרים לי על הבעיות שלהם". היא נזכרת. "כבר אז הבנתי שיש לי יכולות טיפוליות, אבל החלטתי לחכות עד שאתמתן עם החיים. אחרי הכל - כדי שהטיפול יהיה מוצלח, את צריכה להיות מסוגלת להכיל את המטופל". ב"רידמן" למדה אורלי בין היתר גם את שיטת ה"ביוסינתיזה" (אינטגרציה של החיים) - אחד הזרמים בפסיכותרפיה הגופנית. מדובר בשיטת טיפול אינטגרטיבית המשלבת פסיכולוגיה מעמיקה עם פסיכולוגיה של הגוף, כולל היבטים הקשורים ללידה, מרגע ההתעברות וגם אחריה. בכסיס השיטה עומדת התפיסה כי לגוף עצמו יש זיכרון הנמצא בתאים שלו, ולכן כל ההיסטוריה שלנו נמצאת למעשה בגופנו.

**איך מגיעים למידע הזה בתאי הגוף?**  
דרך הזיכרון של המוח האחורי, הקדום, שנמצא בכסיס הגולגולת. שם נמצא הזיכרון הגופני, אבל לא תמיד המטופל יכול להזכר בו. יש דפוסים שאני יכולה לראות ודרכם לעזור למטופל להגיע לאותו זיכרון גופני. **תני דוגמה.**  
נניח שמגיע אליי מטופל עם חרדת נטישה. יכול להיות שבשיחה איתו אגלה כי הוא נולד פג, למשל. כיום כבר מבינים את החשיבות של המגע בין האם לפג ומאפשרים לה ללטף אותו דרך האינקובטור ובמקרים מסוימים גם להניק אותו. חרדת הנטישה במקרה זה יכולה להיות ביטוי של אותו זיכרון בגוף שלא קיבל את המגע החשוב הזה מהאם. בשיטת ה"ביוסינתיזה" עובדים על הדפוסים שקשורים ללידה כדי לעשות חוויה מתקנת.

שיטה נוספת שהיא מטפלת בה נקראת "החוויה הסומאטית" - שיטת ריפוי טבעית לטיפול בטראומה שגורסת כי טראומה היא תהליך שנקטע באמצע. כאשר נוצר מצב שבו האנרגיה שהגוף מגייס לא השתחררה למעשה, הסימפטומים של הטראומה הם תוצאה של התגובה הביולוגית שלא הושלמה. באחד המקרים, למשל, הגיע לאורלי מטופל עם כאבים בכתף. לאחר שיחת הבירור נמצא כי לפני עשר שנים עבר תאונת דרכים שבה לא הספיק לבלום, נבהל והתנועה של אחת מידייו נתקעה



## "נשים שנפגעו מינית סובלות הרבה מכאב בגב התחתון, ברגליים או באגן. התגובה של ה'לחימה' או ה'בריחה' אצלן קפאה בגוף. גם אם הן לא זוכרות מה קרה, זה לא נמחק"

**ומה עושים אם הבעל לא רוצה ללכת לטיפול זוגי?**  
אני עדיין ממליצה לאשה ללכת לבד. כשהיא עושה שינוי, כל המשפחה משתנה. גם לגברים זה יכול לעזור להגיע לבד לטיפול. הגיע אליי לאחרונה גבר שאשתו שלחה אותו לטיפול בגלל התפרצויות זעם. תוך כדי גילינו שהן נובעות מטראומה בילדות שלו. כולנו מגיעים עם טראומות לתוך הזוגיות. זה לא דווקא אירוע נוראי של תאונת דרכים או אונס. זה יכול להיות שאמא שכחה אותנו בגן או חרם שעשו עלינו בבית הספר - טראומות שמשליכות בהמשך חיינו על הזוגיות שלנו. **זה תמיד טראומה? לא יכול להיות שמישהו סובל מהתפרצויות זעם כי אבא שלו כזה או שהוא פשוט אדם עצבני מטבעו?**  
אני לא מאמינה בזה שאם ההורה היה עצבני, למשל, הילד שלו בהכרח יהיה עצבני. אם אבא שלך חולה סוכרת, זה אומר שלך בהכרח תהיה סוכרת? הרי אם תעשי פעילות גופנית ותשמרי על התזונה, לא תחלי - לא? אם אדם אומר שהוא מי שהוא בגלל שהוריו היו כך, הוא למעשה נכנע ולא עושה שינוי. אני, למשל, מאוד שונה מההורים שלי, לטוב ולרע. כי לקחתי אחריות. אני הרבה יותר רגועה. והיא באמת רגועה לגמרי. אני יושבת מולה בסלון הביתי שלה, צלילי פעמוני רוח נשמעים ברקע וכל מה שבה לי זה לעצום

**"כולנו מגיעים עם טראומות לתוך הזוגיות. זה לא דווקא אירוע נוראי של תאונת דרכים או אונס. זה יכול להיות שאמא שכחה אותנו בגן או חרם שעשו עלינו בבית הספר, טראומות שמשליכות בהמשך חיינו על הזוגיות שלנו"**

בריפוי סטרס וטראומה, מטפלת בנפגעות מינית במסגרת התנדבותה ופעילותה במרכז לנפגעות תקיפה מינית בתל-אביב וכאמור - מומחית גם בטיפול בקשיים בזוגיות. וכן, את היכולות הטיפוליות שלה היא מיישמת גם בחייה שלה. רק לפני חודש ציינה 25 שנות נישואים עם הגבר של חיה - אייבי, גבר דרום-אמריקאי שעלה לארץ בצעירותו דרך עליית הנוער של הסוכנות היהודית, ושעימו הביאה לעולם בן, 24, ובת, 22. "זוגיות זה פרויקט חיים", היא אומרת. "העיסוק שלי עזר לי מאוד בשמירה על הזוגיות שלי. למדתי במשך השנים לדבר, לתקשר, לתת לרגשות שלי מילים, לא להתפרק". **מצד אחד, את עברת תהליך של שינוי ולמידה, אבל בעלך לא, שכן את לא יכולה לטפל באנשים שאת מעורבת איתם רגשית. האם לא נוצרה בעיה בזוגיות בעקבות זאת?**  
נוצרה בעיה. אז הלכנו לטיפול זוגי. אייבי עשה הרבה עבודה עם עצמו. זה מאוד חשוב. אחרת כל אחד הולך לכיוון שלו. יש לי לא מעט חברות שנמצאות בשלב זה בחייהן כבר בסיבוב שני. רק זוג אחד של חברים שלנו נשוי מעל 30 שנה, יותר מאיתנו (צוחקת). זה בגלל שהם משקיעים אחד בשני. מדברים בכבוד, אכפת להם, הם מפרגנים. יש סיבות להישאר ביחד, אבל צריך לעבוד על זה.



## ”במקרה של משבר בזוגיות - אם הבעל לא מעוניין בטיפול זוגי, אני עדיין ממליצה לאשה ללכת לבד. כשהיא עושה שינוי, כל המשפחה משתנה. גם לגברים זה יכול לעזור להגיע לבד”

מעבר לטראומות וזוגיות כאמור, מתמחה אורלי גם בריפוי סטרוס - אחת מהמחלות הבולטות של העידן המודרני, לדבריה - בין היתר באמצעות סדנאות שהיא מעבירה במקומות עבודה לעובדים ולמנהלים. ”המטרה היא לא לחיות ב’שאנטי’ ולא לחיות לחלוטין בלי לחץ”. היא מדגישה. ”אלא לנהל את הסטרוס ולרתום אותו לטובתנו - לטובת תפקוד טוב יותר בעבודה ובחיים האישיים שלנו”.

**קל להגיד, קשה לעשות. לא?**  
עם תרגילים לווטות עצמי שמרגיעים את מערכת העצבים מידי על ידי חיבור למודעות הפנימית - זה אפשרי בהחלט לשחרר את המתח העודף. שיטת הטיפול שלי מחזירה למעשה את כוחות הריפוי הטבעיים שיש לגוף, וכך מסייעת בהקלה על הכאב והמתח הגופני ותורמת לשיפור מצב הרוח ומערכות היחסים בעבודה ובבית. אני קודם מלמדת כיצד לזהות בגוף מתי מגיע טריגר של כעס או מתח, ואז כיצד לשחרר את זה על ידי התבוננות פנימית בגוף. כל דבר שאנו שמים לב אליו ומתמקדים בו - משתנה. זאת תפיסה שמקורה בבודהיזם.

כאחד המקרים שבהם טיפלה אורלי, הגיעה אליה אשה נשואה בשנות ה-40 לחייה, שיש לה ילד קטן והיא מנסה, ללא הצלחה, להיכנס שוב להריון. ”אותה אשה, כך התברר, עובדת בחברה שנותנת שירות לאוכלוסייה קשה - כבר גורם מלחיץ אחד”. היא אומרת. ”בנוסף, טיפולי הפוריות שלא הצליחו הוסיפו למתח, ואם זה לא מספיק - בעלה לא האמין במה שיש לרפואה האלטרנטיבית להציע. תוך כדי הטיפול גם התברר כי האשה נושאת ברקע סיפור משפחתי מהילדות של בעיה בהצבת גבולות ושהיא ובעלה מתקשים בעצמם להציב גבולות לילד שלהם. כל הדברים האלה מייצרים ‘רעש במערכת’”.

**אז מה עשית?**  
בין היתר הייתי צריכה לעבוד איתה על הצבת גבולות. לחזק אותה, לעזור לה להאמין בעצמה ולסייע לה לשים את עצמה במקום הראשון. היא יצאה מהטיפול עם כלים מעשיים כיצד לדבר עם בעלה על הצורך בחלוקת התפקידים ביניהם, בלי להציג את עצמה כקורבן וכלי להתפרץ. הרעיון הוא ללמוד לתעל את התסכולים והכעסים למילים שיוגרמו לצד השני להקשיב לכן.

**הילדים שלך לא יכולים ליהנות מהטיפולים שלך. לא מבאסט?**  
אני מטפלת בהם בזה שיש להם אמה רגועה ולא ביקורתית. עשיתי תיקון. תמיד כיבדתי אותם, פירגנתי להם ואיפשרתי להם להיות מי שהם, אבל כשהייתי סוכנת נסיעות הייתי לחוצה יותר.

**אגב סוכנת, על מה בעיקר זוגות נהגו להתווכח כשהזמין נופש?**  
הכי הרבה על כסף: מי יחליט כמה יוציאו על החופשה, מי “לובש את המכנסים”. זה היה נורא לא נעים לפעמים. פה ושם גם הייתי פוגשת זוגות עם חשבונות בנק נפרדים. זה מביך בעיניי. אצלי ואצל בעלי - מהיום הראשון היה לנו חשבון משותף. זה אחד הדברים החשובים בעיניי. ■

הפחיד אותה, הגוף נבהל מהכאב והתכווץ. רוב הכאבים שלנו מגיעים מהמוח וממערכת העצבים.”  
**אז איך טיפלת בה?**

באמצעות “החוויה הסומאטית”, שבה משחררים את הזכרונות הטראומטיים דרך מערכת העצבים. בסוף הפגישה הראשונה לא היו לה כאבים יותר, היא היתה בהלם. לאחר מכן היא הגיעה לעוד שש פגישות ואז הפסיקה.

**למה עוד פגישות אם כבר בטיפול הראשון הכאב נעלם?**

כי היא רצתה לעבוד יותר לעומק על האונס. אבל זה התחיל להפריע במערכת היחסים עם בן הזוג שלה והגיע לתוך טראומות מהילדות, שהיא החליטה להניח לזה כרגע.

**מה את עושה כשמטופל לא אוהב מגע?**  
ראשית, אין מגע בהתחלה אלא שיחת היכרות ראשונה שבה אני מאבחת את הבעיה. המגע נעשה תמיד במשא ומתן עם המטופל. אם הוא חושש ממגע, מתקשה לזוז בתרגילי התנועה או לא מתחבר לתרגילי הנשימה - אשתמש בכלים האחרים שברשותי, כמו מוזיקה, קלפים טיפוליים ועוד. לא אחת, המגע בטיפול משמש כחוויה מתקנת עבור אותם אנשים שהמגע לא היה להם טוב עד כה.

**מי מגיע יותר לטיפולים - נשים או גברים?**  
80% נשים והיתר גברים. נשים מטפלות יותר בעצמן.

**”אני לא מאמינה שאם ההורה עצבני, הילד יהיה עצבני. אם אביך חולה סוכרת, זה אומר שלך בהכרח תהיה סוכרת? הרי אם תתעמלי ותשמרי על תזונה, לא תחלי. אם אדם אומר שהוא מי שהוא בגלל הוריו, הוא למעשה נכנע ולא עושה שינוי”**

באמצע, פשוט קפאה. למעשה, אותה תגובה ביולוגית טבעית של כל אדם במצב כזה - Flight (הימלט) או Fight (הילחם) - לא התרחשה, אלא האדם נקלע למצב של קיפאון. בעזרת טיפול הוליסטי שמשלב עבודה מילולית, פיזית, תנועתית ואנרגטית בשילוב מיוון אמצעים כמו צ’י קונג, מגע, תרגילי נשימה, מוזיקה ועוד - בהתאם לצרכיו של המטופל - מחפשת אורלי את הסיפור שמאחורי שפת הגוף שלו. וכשהיא מזהה, כמו במקרה המתואר, את תנועת היד שהופסקה באמצע, היא מסייעת למטופל להשלים אותה ולעבור חוויה מתקנת. “נשים שנפגעו מינית ומגיעות אליי לטיפול סובלות הרבה פעמים מכאב בגב התחתון, ברגליים או באגן”, היא מוסיפה. “התגובה של ה’לחימה’ או ה’בריחה’ אצלן קפאה בגוף. גם אם הן לא זוכרות מה קרה, זה לא נמחק - הזיכרון נמצא כמחוק הקדום, בתחושות הגופניות שלנו”.

כאחד המקרים, היא מספרת, הגיעה אליה מטפלת עם כאב באזור הווגינה, עד כדי כך שלא יכלה לקיים יחסי מין. “בטיפול אני בודקת מבחינה הוליסטית מדוע יש לה כאב”, היא מסבירה. “במקרה שלה התברר כי היא נאנסה על ידי מכר שלה לפני שמונה שנים. היא לא התייחסה לכך כגורם שיכול להסביר את הכאב שהופיע רק עכשיו, כאשר רצתה להיכנס להריון והיתה זקוקה לטיפול פוריות. הכאב שהופיע