

על אנשים סוסים ולוגותרפיה, היש קשר ביניהם ?

מאת ריקי רוטשילד, מטפלת ברכיבה, בוגרת מחזור ב' לוגותרפיה באוניברסיטת תל אביב, מורה ומנחת קבוצות

המאמר פורסם באתר [/http://blogotherapy.co.il](http://blogotherapy.co.il)

שמי ריקי וזה הסיפור שלי.

לפני ארבע שנים הכתה בי טרגדיה נוראה. מהנוראות שאם יכולה לחוות. איבדתי ילד. הבן האמצעי שלי, איתי התאבד בזמן שירותו הצבאי, בתוך מחנה צבאי. ללא שום אזהרה או סימן מקדים, ללא שום הסבר ומבלי שהשאיר מכתב. האירוע המאוד מזעזע והמאוד לא צפוי הזה, הכה אותי בהלם והרעיד את עולמי. העולם שלי נשבר לרסיסים..

בזמן השבעה, מוקפת בחברים ומשפחה שכולם מנסים להקל על הכאב בתמיכה ובעצה, גילתי שני דברים. האחד את הספר של הרב הרולד קושנר "כשדברים רעים קורים לאנשים טובים" אותו קיבלתי מאבי החורג.

והדבר השני, את אי היכולת שלי להיכנס אל המקום האהוב והבטוח שלי. אל אורות הסוסים שלי, שנמצאת בחצר האחורית שלי. והיא חלק בלתי נפרד מהיום יום שלי ומאורח החיים שלי. אני רוכבת כל חיי וגם מלמדת רכיבה ולא הייתי מסוגלת להיכנס למתחם האורווה במשך חודשים ארוכים.

חזרתי למקום העבודה שלי בבית הספר שבו אני מלמדת אנגלית תלמידים לקויי למידה. עודדתי את בני הבכור לחזור ללימודים באוניברסיטה. עשיתי כמיטב יכולתי להיות אם טובה ותומכת לבתי המתבגרת. הרצאתי במקומות שונים בצבא, באוניברסיטה בפני אנשים שסבלו טרגדיות דומות לזו שעברתי. אפילו התחלתי מערכת זוגית חדשה. מבחוץ הכול נראה בסדר אני מתפקדת בהתחשב במצב.

במשך החודשים הראשונים של האבל הנורא וסערת הרגשות הפנימית, מצאתי נחמה בספר של הרב קושנר. הספר היה הדבר היחיד שנתן לי רגיעה כלשהי.



קושנר, רב אמריקאי, מוכה צער אחרי שאיבד את בנו בן האחד עשרה למחלה נדירה. בהיותו כועס על אלוהים אשר הרשה לרעה הזאת לקרות על אף היותו איש טוב, מאמין וירא שמים, הגיע למסקנה שהחיים אינם מתרחשים על פי איזשהו הגיון ליניארי כמו $x+y=z$.

במילים אחרות אם אני רב. אדם טוב ומאמין, אלוהים יגן עליו על משפחתי. או אם אני אם טובה שעושה כל שביכולתי למען ילדי הם יהיו בטוחים.

החיים אינם באים עם הבטחה או ביטוח שהכול יהיה בסדר ואתה לא יכול לתבוע את אלוהים על כך שגורלך לא שפר. אין לנו שום שליטה על מה שהחיים מזמנים לנו.

לעומת זאת יש לנו את החופש לבחור איך להגיב על האירועים הקשים שפוקדים אותנו. אנחנו יכולים לבחור בדיכאון, כעס, תסכול, שנאה, תרעומת, טינה, להרגיש קורבן, כל צורה אחרת של תגובה לגיטימית. או אפשר פשוט לבחור אחרת.

ספרו של הרב קושניר הציג בפני את הדרך של **ויקטור פרנקל**: אתה יכול לבחור לתת משמעות לסבל שלך. אתה יכול להפוך את הטרגדיה שלך לניצחון שלך.

וזאת באמצעות **“כוח ההתנגדות של הרוח האנושית”**.

פרנקל שהיה שלוש שנים באושוויץ, דכאו ובמחנות ריכוז אחרים. על אף התנאים הנוראיים והבלתי נסבלים הוא הצליח להישאר מלא תקווה על ידי כך שנתן משמעות לסבל שלו. “הסבל בפני עצמו הוא חסר משמעות, אנחנו נותנים לסבל משמעות על ידי הדרך שבה אנחנו בוחרים להגיב אליו”.

בספרו **“האדם מחפש משמעות”** הוא אומר: “הרגשתי את רוחי פורצת דרך מעטפת הקדרות. הרגשתי התעלות מעל העולם. הנואש, חסר המשמעות וההיגיון ומאיפה שהוא שמעתי **כן** מנצח בתשובה לשאלה על מטרת הקיום האולטימטיבי, באותו רגע אור נדלק במרחק, בבית חווה מרוחק, האור עמד שם באופק כאילו מצויר בתוך האפור של השחר העולה בבואריה”.

על ידי כך שאדם מרחיק את עצמו רגשית מהאירועים האומללים בהם הוא מצוי והוא מסתכל עליהם מזווית ראייה שונה, הוא עשוי להרגיש בקיום נוכחות גבוהה יותר אפילו בנוכחותם של אהובים שאבדו לו.

בדיוק כשהחיים נעשים קשים וקשוחים יש לנו את ההזדמנות לבחור את נקודת המבט שלנו על המצב. זה יכול להיות כמו טלסקופ שיעזור לנו לראות את הדברים ממרחק גדול יותר, מרחק שיחדד את התפיסה וההבנה של הבעיות שעומדות בפנינו. הבעיות שלנו נעשות קטנות יותר כשאנחנו מבינים שאנחנו חלק ממשוה הרבה יותר גדול. אנחנו הרי חלקיק קטנטן ביקום הזה. פרנקל האמין שיש סיבה לכל מה שקורה, סיבה הרבה יותר גדולה וחשובה מאתנו.

במציאות בה לא ידע אם אשתו ההרה, האהובה חיה או מתה, פרנקל אמר: “התודעה שלי נאחזה בדמות של אשתי. מחשבה חלפה במוחי: לא ידעתי אם היא בחיים. ידעתי רק דבר אחד- אותו למדתי כבר היטב בשלב הזה, אהבה היא הרבה מעבר לגוף הפיזית של האדם האהוב. היא מוצאת את המשמעות העמוקה ביותר בקיום הרוחני באני הפנימי. האם היא בחיים או לא הפסיק להיות חשוב לא היה לי צורך לדעת, שום דבר לא יכול היה לגעת בכוח האהבה שלי אליה. המחשבות שלי, הדמות האהובה.... האהבה חזקה כמוות.” (האדם מחפש משמעות עמודים 49-50 בגרסה האנגלית).

דבריו של פרנקל היו מעודדים. הם אפשרו לי להרחיק עצמי בעיני רוחי מהטרגדיה שלי ולהתרכז באהבה שבני ואני חלקנו. אהבה שתחייה לנצח.

ההבנה שבתנאים הכי קשים והכי נוראים ישנה האפשרות לקיום נעלה יותר **קיום על** שיתגלה – ההבנה הפכה להשראה שלי. יש לנו את החופש לבחור. או כמו שפרנקל אומר: “זה החופש הרוחני הזה שלא יכול להילקח מאתנו. הוא זה שנותן משמעות ומטרה בחיים” (עמוד 76 בגרסה האנגלית).

החופש הזה לבחור הביא לי את הרגיעה. בזמן שהחיים שלי שהיו לתוהו ובוהו, ואני בתוכם שבורה לא יודעת מה לחשוב, מה לומר, מה לעשות. כל מה שידעתי והאמנתי עד עכשיו נלקח ממני בשנייה. חייתי את חיי האפלים עם רגעים קצרים של אפור. בתוך התוהו הזה, הרב קושניר וויקטור פרנקל נתנו לי תקווה ולגיטימציה לתחושה הפנימית שלי שהחיים ממשיכים על אף הכול.

הלכתי להליכות ארוכות של שעות בשדות, עם הכלבים שלי, מרגישה המרחב הענק של היקום סביבי ומשאירה את הצער והאבל מאחורי בחדר המלא בכל אותם אנשים שבאו להביע את השתתפותם בצערנו.

סירבתי לתת לצער להשתלט על חיי. למרות כל הקושי בחרתי בחיים. בחרתי לחיות את השלושים ומשהו שנים שאולי נותרו לי בדרך הכי טובה שאוכל. וזאת לזכר **איתי** ולמען בני הבכור, בתי וכן גם למען עצמי.

אך איך משתלבים הסוסים בתמונה זו ואיך הם קשורים ללוגותרפיה?

הסוסים מהווים חלק בלתי נפרד מהחיים שלי, מאז שאני זוכרת את עצמי. הם היו מגדל האור בתקופות סוערות, אי של שפיות בתקופות של אי-שפיות בחיים שלי ובעיקר הם היו הנתון הקבוע בכל ארבעת היבשות בהן גרתי לפני גיל שתים עשרה. כשאני חושבת על מה המשמעות של הסוסים בחיים שלי, על מה הם מייצגים מבחינתי, הייתי אומרת שהם מאפשרים לי לבטא את האני הטהור שלי. הם נותנים מחסה לאני השורשי, הנקי והאוטנטי החלק שבו לא ניתן לגעת בנפש שלי. החלק שהצליח להשתמר על אף תהפוכות החיים.

התובנות שלמדתי מהרב קושניר, והדרך המופלאה שלמדתי מההתמודדות והתיאוריה של ויקטור פרנקל חיברו אותי כאמור להבנה הפנימית שאני צריכה להיאחז בחיים ולחיות אותם, למעני ולמען משפחתי וזה מה שהחזיר אותי אל האורוה אל המקום הטוב והבטוח שלי שעדיין עמד שם וחיכה לי, מוכן לעזור לי בתהליך החיזוק הנפשי.

סוסים הם יצורים חופשיים, אוטנטיים, רגישים, ישירים, אדיבים ואציליים. בעיקר יש להם יכולת לבטא אהבת אמת, שכל מי שנמצא בנוכחותם יכול להרגיש בה, מו גם בשאר התכונות הנפלאות שלהם.

גיליתי קשר קסום בין סוסים לתאוריה עליה מבוססת הלוגותרפיה

אני עדיין במסע של גילוי המשמעות היותר עמוקה לסוסים בחיי ואיך אפשר להשתמש בהם על מנת לעזור לאלה שמחפשים דרך להתמודד עם הטרגדיות שלהם.

ווינסטון צ'רצ'יל אמר: "ישנו משהו בחיצוניות של הסוס שהוא טוב לפנימיות של האדם".

גם אני מאמינה שסוסים טובים לנפש האדם. אנשים תמיד מחפשים דרכים להתחבר לעצמם, אל האני הפנימי שלהם. ישנם דרכים רבות לעשות את זה.

אני מוצאת שהחיבור שלי אל עצמי, אל האני הטהור שלי נעשה באמצעות הסוסים.

ויקטור פרנקל אמר שהמצפן למציאת המשמעות בחייך נמצא בממד הנואטי.

שהוא ממד רוחני. בניגוד לממד הפיזי והפסיכולוגי. הרבה אנשים תקועים במקומות אלה של הפיזי והפסיכולוגי מבלי להבין למה הם לא מאושרים על אף שיש להם את כל הדברים החומריים שיכלו לשאוף אליהם כולל בריאות פיזית.

מה שחסר להם בעצם היא משמעות בחיים.

אני מאמינה שקשר עם סוסים היא דרך טבעית להדריך אדם למצוא את החיבור אל הממד הנואטי.

סוסים הם חיות עדר עם היררכיה ברורה. החזקים הם המנהגים. ישנו סוס הרבעה אחד לכל עדר. והוא היחיד שמרביעה את כל הסוסות. ישנה רק סוסת אלפא אחת שהיא אחראית על כל שאר הסוסות והסייחים בעדר.

מאחר והן חיות שנתונות לסכנת טרף יש להן חושים מחודדים לגילוי מצבי סכנה. עם חושים אלה באים גם יכולות מפותחות של לחימה ובריחה. ועל אף זאת הן חיות רגישות ביותר, הזבוב הכי קטן יכול להפריע להם.

כתוצאה מהחושים המפותחים האלה, סוסים מסוגלים לזהות, להרגיש ולהגיב לרגשות אנושיים. אם אדם הוא מפוחד או מהוסס סוס לא ישתף איתן פעולה. אם אדם הוא כעוס ולא מסוגל לשלוט בעצמו, סוס ינסה להתנער ממנו בניסיון להוריד אותו מעל גבו.

אך אם אדם מדוכא או עצוב הסוס יעזור לו לחזור לעצמו אל החלקים הפגועים בו אלה שכוונו באפלה.

העובדה שסוסים מאפשרים למישהו לרכב עליהם נובעת מהעובדה שמטבעם הם מקבלים מרות של הנהגה. כך הם מקבלים את הרוכב. כך הרוכב מתחבר מחדש אל איכויות הנהגה הנמצאים בתוכו.

מה שעושה את הסוסים לחיות טיפוליות היא העובדה שהרוכב צריך לדעת לשלוט בעצמו על מנת לשלוט בסוס.

סוסים רואים את האמת שבנו הם מזכירים לנו מי אנחנו באמת, ועל מנת ליצור חיבור איתם עלינו להיות מחוברים לעצמנו לאוטנטיות שלנו. עלינו להיות ישרים ואמיתיים. ממש כמו שאנחנו צריכים להיות בממד הנואטי.

כדי שנוכל למצוא את משמעות אמתית בחיינו עלינו למצוא ולהתחבר אל לעצמי האוטנטי שלנו.

סוסים הם יצורים טבעיים, המזכירים לנו את המרחב, את הטבע העצום ואת היופי שבטבע. לעיתים קרובות אנחנו שוכחים את קיום הטבע ממש כמו שאנחנו שוכחים את העצמי הטבעי שלנו. אנחנו הולכים לאיבוד בתוך השגרה של החיים שלנו.

לסיכום,

אני מוצאת שבין סוסים ולוגותרפיה יש קשר טבעי, עם מטרה משותפת והיא: לעזור לאנשים למצוא את הדרך חזרה אל העצמי הטבעי והאוטנטי שלהם ועל ידי כך לעזור להם למצוא משמעות בחיים על אף הנסיבות של החיים שלהם. העיסוק העכשווי שלי הוא ליצור תכנית הקושרת רכיבה לעקרונות של הלוגותרפיה. אני מתרכזת בעיקר בתלמידים עם ASD נערים ונערות בסיכון, וכאלה שסובלים מפוסט טראומה. פרויקט נוסף שאני יוצרת זה העצמת נשים באמצעות סוסים וטיפול במשפחות שכולות.

על הכותבת: ריקי רוטשילד – מטפלת ברכיבה, בוגרת מחזור ב' לוגותרפיה באוניברסיטת תל אביב, מורה בחינוך המיוחד, מנחת קבוצות ובעלים של אורוות מרלט