

## הגוף המספר: זיכרון גופני-תנועתי בסיפורי חייהם של ניצולי שואה

**מאת:** גלית זנה-שטרנפלד, בוגרת תואר MA, בית הספר לטיפול באמצעות אמנויות, אוניברסיטת חיפה  
**בהנחיית:** ד"ר טובה בנד-וינטרשטיין וד"ר דיתה פדרמן

מחקר זה בחן את האינטראקציה בין שני עולמות תוכן נרטיביים: סיפורי החיים הוורבאליים של ניצולי שואה והביטויים הגופניים-תנועתיים, המתלווים אליהם. מטרת המחקר הייתה להתבונן באופן שבו מביא גופם של הניצולים חוויות, זיכרונות, ורגשות, בעת שהם מספרים את סיפורי חייהם. המחקר ביקש להתחקות אחר "החותם המוטורי-גופני" בסיפורי החיים של הניצולים, וכיצד הוא בא לידי ביטוי באמצעות "הגוף המספר". זיכרונותיהם של הניצולים, המסופרים באמצעות המילים והגוף, מאפשרים התבוננות מעמיקה ומרתקת בהווה אנושית מלאה, נוכחת וייחודית.

השואה נחשבת לטראומה, שאין לה אח ורע בעוצמת הזוועות שלה, והשפעותיה ארוכות טווח ובעלות עוצמה רבה. ניצולי השואה כיום הם אנשים זקנים, הנושאים בנפשם ובגופם את הטראומה הקשה ומהווים עדות חיה להרואיות, לכוח סבל ולתעצומות הנפש. תקופת הזקנה וההכרח להסתגל לשינויים חיצוניים ופנימיים מהווים עבור ניצולי השואה אתגר מיוחד. זהו שלב של סגירת מעגל החיים ויצירת פרספקטיבה חדשה: מי הייתי בעברי ומי אני כיום. היכולת לספר את סיפור החיים באופן מלא וקוהרנטי מאפשרת לניצולים המזדקנים התבוננות אישית, מעמיקה ומודעת בעצמם ובחייהם. באופן כזה יכולים ניצולי השואה המזדקנים להעניק משמעות לזיכרונותיהם, להבנות מחדש את ניסיון החיים שלהם ולהמשיך לחוות עצמם כפעילים, חיוניים ויוצרים. הגוף, המשתתף בתהליך זה כשותף פעיל, חי ונוכח, מאפשר לניצולים להעצים את ההווה האנושית שלהם ואת תחושת הזהות העצמית שלהם. זקנה ושואה, רגשות ועמדות, עבר והווה, כל אלה נארגים יחד באמצעות המילים והגוף ויוצרים סיפור אנושי מרתק, עשיר וקוהרנטי.

הגישה שנבחרה למחקר, היא גישה נרטיבית פנומנולוגית, החוקרת את האופן שבו מארגנים בני האדם את חייהם ומעניקים להם משמעות באמצעות סיפורים ונרטיבים. תקשורת אנושית מסוג זה מאפשרת לנו לפרש את העולם שסביבנו ולהעניק לו משמעות. הניתוח הנרטיבי של "הגוף המספר" מתאפשר באמצעות "הפנומנולוגיה האסתטית", היא הפנומנולוגיה הגופנית. גישה זו מניחה, כי הגוף מהווה את הבסיס להתנסויות ולחוויות שלנו בעולם באמצעות ביטויים קינסטטיים (תנועתיים). מטרת הפנומנולוגיה הגופנית היא לבחון את מרכזיות הגוף בהווה האנושית ואת האופן שבו החוויות השונות מוכללות בתוכו, כאשר "הגוף הגופני" משקף ומעצב את האופן, שבו אנו תופסים את הקיום שלנו בעולם. המחקר הנוכחי מחפש את הנרטיבים הבלתי וורבאליים, הכוללים בתוכם ידע סמוי, שאינו מנוסח ואינו מבוסס במילים, המאפשר ל"שפת הגוף" לתפוס את קדמת הבמה, לצידה של "שפת המילים".

במחקר השתתפו 16 ניצולי שואה, גברים ונשים, בגילאי 73-93. הם רואיינו באמצעות ראיון נרטיבי, פתוח ובלתי מובנה, מתוך הנחה שסיפוריהם הם הנתונים עצמם ולא אמצעי להשגת הנתונים. כל הראיונות צולמו וניתוח הנתונים נערך בשלושה שלבים: א. ניתוח הביטויים התנועתיים הנצפים, ב. ניתוח הטקסט המילולי וקידודו, ג. הצלבה בין הטקסט הוורבאלי והביטויים הגופניים וחיבורם יחד לאשכולות ורבאליים-תנועתיים.

ממצאי המחקר זיהו באמצעות "הגוף המספר" של ניצולי השואה שישה אשכולות עיקריים, שלכל אחד מהם "חותם מוטורי" אופייני: אקטיביות, פאסיביות, עוררות, הרגעה עצמית, קיפאון, מחנק.

שני האשכולות הראשונים, אקטיביות ופאסיביות, מייצגים שני דפוסי התארגנות נפשית-גופנית שונים, שיוצרים ומבנים זהות עצמית ייחודית, השומרת על הייחוד שלה בתנאים ובזמנים שונים. האקטיביות מאפשרת לשמר הווה של ביטחון, אופטימיות, תושייה, יוזמה וגאווה עצמית, באמצעות שימוש רב במרחב, כיוון התנועה כלפי מעלה ותנועתיים רבה. הפאסיביות, לעומתה, מביאה סיפור של הווה פאסיבית וחסרת תנועה, מאופקת, חסרת אונים ושמורה, המבוססת באמצעות שימוש מועט במרחב, כיוון התנועה כלפי מטה ותנועתיים מעטה. אשכולות אלו מהווים את "עמוד השדרה" של תפיסת "העצמי" בקרב הניצולים.

האשכול השלישי, עוררות, מציג את דרכו של הגוף לספר על ההתרגשות הרבה, שחוו הניצולים בעת סיפור זיכרונותיהם, ולהביא את העוצמה הרגשית שנלוותה לזיכרונות. העוררות באה ליד ביטוי בשני אופנים: עוררות תנועתית ועוררות חושית, כשהיא מאפשרת לניצולים להפעיל ולהניע את היכולות המנטאליות שלהם, להביע רגשות, להביא את אירועי העבר באופן חי ועשיר ולארגן אותם מחדש.

האשכול הרביעי, הרגעה עצמית, מבטא את הצורך בוויסות רגשות כאב ואובדן, שהתעוררו בקרב הניצולים במהלך הראיונות. הרגעה עצמית התאפשרה באמצעות שני ביטויים גופניים-תנועתיים: מגע עצמי (ליטוף, חיבוק, גירוד עדין) והתרחקות פיזית (יציאה מהחדר).

האשכול החמישי, קיפאון, מציג זיכרונות של קיפאון ואיבון כנרטיב גופני-רגשי, הנוצר בעקבות תחושת אימה משתקת. ניצולי השואה, שתיארו חוויות מעוררות אימה, חוו מחדש, למספר רגעים, איבון וקיפאון של הגוף. הקיפאון הרגעי מהווה את החותם הטראומטי, שנצרב בגוף הניצולים ברגעי האימה הקשים, ומעיד על המתח הפוסט טראומטי, שמתעורר בהם כשהם נזכרים בכך מחדש. ההתנערות והיציאה מן הקיפאון מאפשרות את החזרה לחיים, את השיבה אל "הכאן ועכשיו" ואת התפוגגות האימה.

האשכול השישי הוא אשכול המחנק. גופם של הניצולים מספר על תחושות המחנק והחנק שחשו ברגעי מועקה ומתח נפשי, כאשר הנשימות הופכות מהירות וכבדות, הפה נפער, והיד מונחת על קנה הנשימה. אלו הן תחושות המחנק שגולשות מן העבר אל ההווה, "פורצות" מעבר למילים והופכות לנרטיב רגשי-גופני חי ונוכח. יכולתם של הניצולים לחזור ולנשום באופן סדיר ותקין מקלה על התמודדותם עם אימי העבר, מאפשרת להם לחזור אל "הכאן ועכשיו" ולחוות שוב שקט נפשי וביטחון.

ממצאי המחקר – ששת האשכולות – מתארים כיצד "גופם המספר" של ניצולי השואה משמש כ"עצמי טבעי" (natural self), שחוה, חש, מספר ומכיל בתוכו את זיכרונות העבר ותובנות ההווה. ששת האשכולות מאפשרים את הבניית הזהות העצמית, כאשר הניצולים חווים, שומעים, רואים וחשים מחדש את אירועי העבר ובאופן כזה מסוגלים להעניק להם משמעות ופשר מחדשים. גופם, המביא את חוויות העבר ואת הרגשות העזים שמעוררים הזיכרונות, מאפשר לניצולים לשוב ולחוות את עצמם חזקים, מסוגלים ומצילים, לצד רגשות האובדן, הכאב והגעגוע, שעדיין חיים בקרבם. ששת האשכולות, מעידים עד כמה תפיסת "העצמי" של הניצולים ממשיכה לפעול ולהשפיע גם בתקופת הזקנה. הניצולים נזכרים, מספרים, חווים, מסכמים ומבינים את אירועי העבר, כאשר "גופם המספר" מביא אל קדמת הבמה את ההווה האנושית הייחודית של כל אחד ואחת מהם, ומציג אותה במלוא חיוניותה, עוצמתה ופגיעותה. הזקנה, השואה, השמחה והסבל, אירועי החיים המחזקים, אירועי החיים המחלישים – כל אלה נארגים זה לצד זה, זה בתוך זה, ויוצרים תנועה פנימית עשירה, מלאה והווה. תנועתם של חיים שלמים.

ממצאי המחקר תורמים להבנה כיצד טראומה, זקנה ושואה משפיעות זו על זו ועל המשמעות שניצולי השואה מעניקים לכל אחת מהן. בתהליך הבניית המשמעות משמש הגוף "שחקן ראשי", כאשר הוא מביא את הסיפור האנושי הייחודי אל העולם, חווה אותו מחדש ומעניק לו שוב ושוב פרשנות חדשה ועדכנית. הבנה זו היא בעלת חשיבות רבה למטפלים בתנועה ואנשי מקצוע נוספים, העוסקים בקשר שבין הגוף, התפיסה המנטאלית והרגשות, והיא חשובה במיוחד עבור אנשי מקצוע, העובדים עם מטופלים שחוו טראומה ועם מטופלים שמתמודדים עם אתגרי גיל הזקנה. הממצאים מדגישים את תפקידו המרכזי של הגוף, בהקשר של תהליכים מנטאליים ופסיכולוגיים, ויכולים להציע מערך טיפולי ורגשי משמעותי, הנעזר בגוף ובתנועה, לאוכלוסיות שחוו טראומות ומתמודדות עם אתגרי חיים משמעותיים נוספים.

**מילות מפתח:** טראומה, שואה, נרטיבים, הגוף המספר

גלית זנה שטרנפלד, דוא"ל: galitzana@gmail.com