

הבית הבטוח

העצמה דרך אומנויות לחימה. ביסוס ויציאה לשטח
בשיטת "בדרך שלך"

איציק פרנקו

עריכה: גלית שחם, "בדיקת זה"

עיצוב גרפי: אורה שוטיג

© כל הזכויות שמורות לאיציק פרנקו, תשע"ט-2021

אין לצלם, להעתיק, להפיץ, להציג בפומבי או למסור לצד שלישי כל חלק מן ה"ל

ללא רשות מפורטת בכתב של המחבר.

איציק פרנקו

יליד 1968, בגיל 12 החל להתאמן בקראטה בשיטת שוטוקאן. בגיל 17 עבר את מבחן החגורה השחורה והחל להתאמן באגרוף תאילנדי.

מאמן קראטה, אגרוף תאילנדי ואומנויות לחימה, בעל חגורה שחורה דרגת דאן 5, מאמן בכיר בשיטת לחימה משולבת. כ-28 שנים מנהל את מועדון פרנקו לחימה משולבת בתל אביב, ומוביל את חניכיו להכרה ולהישגים בארץ בעולם.

במהלך השנים פיתח כלים ושיטות עבודה התומכים בערוצי טיפול נוספים, ומסייעים בהתמודדות של ילדים, מתבגרים ומבוגרים עם קשיים רגשיים וחברתיים, בעיות קשב וריכוז, הפרעות חרדה ועוד.

ספריו הקודמים:

בדרך שלך - העצמה דרך אומנויות לחימה

Franko's Corona Cook Book





הקדמה

כאשר המועדונים נסגרו שוב בסגר הקורונה השני, הרגשתי שמפעל החיים שלנו בסכנת התרסקות. חוץ מהאחריות הכלכלית למשפחה ולצוות המדריכים, הייתי מתוסכל מכך שדווקא עכשיו נחסמה בפניי הגישה לאלה שזקוקים לי.

אף אחד לא ידע מתי נחזור לפעילות, והרגשתי ריקנות ודכדוך. ברגע מסוים הבנתי שאני חייב למצוא דרך חלופית לאמן ולטפל, ולמרות שעדיין לא היה לי מושג מהי התחלתי להרגיש שהכוחות שלי חוזרים אליי. בדיוק באותו שבוע הוריי עברו דירה. תוך כדי פינוי ביתם מצאתי את עצמי עומד בחדר הילדים שבו גדלתי, ומסתכל מהחלון על העצים שכילד ביליתי שעות בטיפוס עליהם.

באותו רגע כל חלקי הפאזל התחברו: כאן ייפתח המקום החדש שלי שיחבר את כל הידע שצברתי במשך השנים ואת כל החלקים שבי: הילד השובב שהייתי, הנער שגילה את עולם אומנויות הלחימה והצטיין בו ובהמשך המאמן, הבעל והאבא.

תלמיד של החיים

במהלך השירות הצבאי התפרצה אצלי לראשונה מחלת מעיים קשה שמלווה אותי עד היום. **”אנשים כמוך לא צריך כאן. אתה נָטַל לצבא”**, כך אמר לי קצין המיון כשחזרתי לשירות לאחר שהתאוששתי. התגובה שלי הייתה הפוכה. לא רוצים אותי כחייל בשירות חובה? יקבלו אותי כמתנדב. וכך היה. הצלחתי להשלים שירות צבאי מלא.

בגיל 23 פרצה שוב המחלה בעקבות עבודה שאהבתי אבל לא התאימה לי. לא יכולתי לפעול בה בדרך שלי. הצלחתי בעבודה תוך כדי שאני מעמיס על עצמי יותר ויותר, עד שהגוף אמר את דברו. הפעם המחלה השביתה אותי לשלוש שנים. אשפוז רדף אשפוז. נותחתי שלוש פעמים. איבדתי יותר מעשרים ק”ג ממשקלי. ההזנה שלי הייתה רק דרך הווריד.

קשה למצוא מילים מתאימות לתאר את הסבל הפיזי שעברתי, אבל **ההתמודדות עם הפגיעה המנטלית והרגשית הייתה לא פחות קשה**. הדימוי העצמי שלי כבחור חסון ומלא מוטיבציה קרס. הייתי צריך להשלים עם כך שהחלום שלי להפוך ללוחם ברמה הגבוהה ביותר לא יוכל להתגשם. הביטחון שלי התערער. שמתי לב שבכל צומת החלטה, ולא חשוב אם לגבי אימוץ כלב, עבודה או קשר זוגי, עולים בי חששות שחוסמים אותי: מה יקרה אם שוב יגיע התקף ואהיה מושבת, האם בת הזוג שלי תצליח להתמודד עם קשיי המחלה, מה הסיכוי שאהיה מסוגל להתמיד בדרך שלי למרות הכול.

למזלי הגדול היה בי קול שאמר שהחששות והפחדים תוקעים אותי. **התחלתי להקשיב לקול הזה, וכנגד כל מחשבה בולמת שזיהיתי יצאתי לפעולה**. הצבתי לעצמי יעדים להגשמה, הראשון שבהם היה מבחן דאן 2. הייתי חדור מוטיבציה לעבור אותו, וזה מה שהוביל אותי.

היו פעמים שהייתי מכריח את עצמי לקום ולנסוע למכון למרות הכאבים והחולשה, רק כדי להסתכל על האימוץ ולהמשיך לתדלק את הלהבה שלי. לאחר שהתאוששתי מעט חזרתי להתאמן. עדיין היו לי תפרים בבטן, אבל זה לא עצר אותי. הצלחתי לעבור את המבחן. ריגשתי רבים שנכחו שם וידעו כמה רצון וכוחות נפש נדרשו ממני לעמוד בו.

משם רק המראתי. התחזקתי ובהדרגה חזרתי לעצמי.

במהלך השנים למדתי על עצמי המון בזכות המחלה. פיתחתי מודעות גבוהה לחוזקות ולרגישויות שלי, ואני קשוב לעצמי ופועל בהתאם. אפשר לומר שבזכות המחלה אני מרגיש אדם שלם ומוגשם, וחי בדרך הנכונה עבורי.

המחלה הוכיחה לי שאפשר להתמודד עם כל אתגר. למדתי על בשרי שניתן לשנות את דרך ההתייחסות לקושי ואת ה"כוח" שאנו נותנים לו לנהל אותנו. במקרים רבים המקום הכואב הוא זה שמצמיח, והידע הזה הוא שעומד בלב הפעילות בבית הבטוח.

הבית הבטוח הוא אותו בית שבו התרחש כל מה שמסופר כאן.

אני כאן

האם החיים האלה שלי, האם אני בורח מעצמי
חסר זהות, עקור או נטוע
לא שיד, מעופף בחלל, מבקש מקום שלי אִמתי
פרחים בגנה, מפעיל מכונה.

האם תסכים להתפעל ממעט, להפתח אל היכי
כניסה אל האהבה עולה הרבה
האם אתה מוכן?
כן, אני מוכן.
אני כאן, אני ער, נפתח.

האם מתר לי להאמין בעצמי, האם מתר לי להיות אני
בלי מאמץ, בלי להוסיף.
האם מתר לי להיות יפה, האם מתר לי לטעות, מתר לי לראות
האם שומרים עלי, האם אני מוגן.

האם תסכים לפל ולקום להפתח אל הדרך
כניסה אל האהבה עולה הרבה
האם אתה מוכן?
כן, אני מוכן.

אביתר בנאי

הבית הבטוח

הבית הבטוח מציע מודל עבודה אימוני ומעצים המשלב שני מוקדים - אומנויות לחימה ובישול. בלב שניהם עשייה פיזית הכרוכה בהפעלת הגוף, בהתארגנות במרחב ובזמן, במגע ובהפעלת החושים לצד פעילות בעלת היבטים קוגניטיביים ומנטליים - עבודה לפי רצף פעולות, חלוקת משימות, תעדוף, זיכרון והקשבה.

בעזרת הכלים שרוכשים המתאמנים בבית הבטוח, הולכת ונבנית בתוכם סמכות פנימית שיסודותיה הם מחויבות, התמדה, הצבת מטרות והגשמתן ויכולת להתמודד עם קושי ואי-הצלחה.

בזירת אומנויות הלחימה מתרחשת התחזקות פיזית, ומתפתחת נוכחות בטוחה ויכולת להישיר מבט ולהתמודד עם מצבי חיים שונים. בזירת המטבח נוצרת חוויית שייכות וביטחון הודות לפיתוח היכולת לבשל והמסוגלות להזין את עצמי ואת מעגל החברים והמשפחה.

הבית הבטוח מציע מעטפת אימונית ורגשית לילדים, בני נוער ומבוגרים הזקוקים להתחזק ולהחזיר לעצמם את הביטחון בעצמם ובכוחותיהם.



משבר הסמכות

בימים עברו סמכות המבוגרים הייתה ברורה, וכמוה הגבולות ו"הקווים האדומים".¹ בימינו לא רק שהדרישות מההורים ומהמחנכים גדלו, אלא שהילדים כבר אינם מקבלים את סמכותם באופן אוטומטי.²

אם מעייפות ואם מבלבול, דמויות הסמכות שאמורות "לתוך משמעות" לילדים ולהנחיל להם ידע בשאלות בסיסיות כמו "מה עושים? מתי? למה? עם מי?", משאירות אותם בתוך ואקום עצום שמתמלא 24/7 על ידי ערוצי המדיה, הרשתות החברתיות והמחשב.

הורים החשים חוסר אונים, נוטים להיקלע לשני סגנונות התנהגות קיצוניים:

1. לוותר על הסמכות תוך כניעה ל"טרור" שהילדים משליטים. כלומר, הורים מוותרים על נוכחות רגשית ו/או פיזית ומבטלים את צרכיהם.
2. להשתמש בסמכות כוחנית בעזרת שתלטנות, מעורבות יתר, מניפולציות רגשיות, איומים ועונשים קיצוניים.

איך בכל זאת נוכל להצליח כהורים וכמחנכים ליצור חוויה משמעותית של הפנמה והזדהות עם ילדינו וחניכינו?



1 <https://www.anathortig.co.il/> ינשוף, פיל, שור או לב - איזה הורה אתה? ענת הורטיג, הורות מעשית.
2 גבולות וסמכות בחונכות, פר"ח ספריית הדרכה, טכניון.

סמכות אפקטיבית

סמכות הורית וחינוכית קשובה נוצרת משילוב סמכויות "משניות" (רגשית, שכלית, מעשית ומגבילה) הפועלות יחד כל העת עם דומיננטיות של אחת מהן בהתאם לסיטואציה.

לפעמים תבלוט הסמכות השכלית בשל צורך בהבנה, בראיית-על או בנקודת מבט אחרת. לפעמים הסמכות הרגשית של חום, פתיחת הלב והחיבוק תהיה הדומיננטית. במקרים אחרים עמידה תקיפה על קיום הכללים שסוכמו מראש תתפוס מקום מרכזי (סמכות מגבילה) לצד הנחיה של סדר הפעולות ושלב ההתקדמות (סמכות מעשית).

ראו מודל הסמכות השלמה בנספחים (עמ' 31).



החזרת הסמכות למרכז

דמות סמכות מצמיחה תהיה לפני הכול מכילה. היא תציע ידע, תובנות וערכים ותתנהל ברוגע ובקור רוח. המודרכים יבטחו בה ויסמכו עליה, יפנו אליה כדי לקבל פתרונות מעשיים, ויראו בה דוגמה ו"כתובת". במקביל הם יבינו ויפנימו שחלק מ"הדיל" וממערכת היחסים איתה הוא הצבת מטרות והגשמתן וכן עמידה בתנאים ובגבולות שהוגדרו מראש.

דמות סמכות מעצימה תתמוך ותפעל למעננו, אך בו-זמנית תאמר "עד כאן", תרסן ותחזיר למרכז. זו הסיבה שכאשר כללי המשחק מוכתבים על ידי דמות מגדלת שכזו, קל יותר לקבלם ולעמוד בהם מאשר אם היו ניתנים מדמות סמכות כוחנית. מי לא שמע את האמירה "אם המורה הזאת תגיד לי - אני אעשה, אבל אם המורה ההוא יגיד לי את אותו דבר - בחיים לא אסכים לעשות".

סוגי הסמכות בבית הבטוח

בנוסף לתכלול ולהובלת התהליך האימוני בבית הבטוח, אני נע על פני רצף הסמכות וממלא כל פעם "תפקיד" אחר: כמאמן, כמחנך, כהורה, כמציב גבולות, כמורה דרך, כמסמן מטרות וכנותן יד בהתגברות על מכשול.

המתאמנות והמתאמנים חווים אותי בכל פעם מעט אחרת כדמות סמכות משמעותית היוצרת עבורם חוויה משייכת ומחברת.

במהלך שלושים שנות הכשרה פיזית ומנטלית של לוחמים לצד אימונים רגשיים, נפגשתי עם קשיים וחסמים רבים שהצריכו התמודדות יצירתית ומגוונת המותאמת לגיל וליכולות. לצורך כך פיתחתי מאגר פתרונות גדול, הממשיך להתרחב ולהשתכלל בהתאם לצרכים ולאתגרים.

בשש השנים האחרונות אני לומד חשיבה הכרתית. תחום זה מבוסס על ההבנה שהאדם המשפיע עלינו ביותר הוא אנחנו, ולכן מחובתנו להיות בתהליך מתמיד של למידה והתפתחות. החשיבה ההכרתית מעודדת פיתוח חוסן נפשי דרך הבנת התהליכים שאנו עוברים, זיהוי חסימות ורכישת כלים לפריצתן.

על אילו עוגנים מבוסס מודל הבית הבטוח?

- ✓ לעשות, לעשות, לעשות! העשייה הפיזית, שיתוף הפעולה והחוויה הן שם המשחק;
- ✓ יצירת מרחב של אמון וביטחון;
- ✓ עבודה פרטנית וקשר אישי;
- ✓ אבחון והתאמת תוכנית האימונים לצרכים ולקצב האישי;
- ✓ תחושת מסוגלות - הגדרת יעדים ברי-השגה והגשמתם;
- ✓ מעורבות גבוהה ביותר של ההורים;
- ✓ מעטפת מקצועית תומכת עם כל גורמי המקצוע (פסיכולוגים, דיאטנים וכד');
- ✓ מודלינג להתמודדות עם אתגרים ורגעי משבר;
- ✓ כן, אני יכול/ה! - פיתוח יכולת להגשים מטרות ולעמוד באתגרים;
- ✓ התקדמות הדרגתית לקראת השתלבות בקבוצה במועדון.