



בועטים בסרטן

ג'יל שיימס נוהגת לומר שהיא עדיין לא החליטה מה היא רוצה להיות כשתהיה גדולה. כשמביטים בעיניה הירוקות, המחייכות, ובהישגים המרשימים שהשיגה בשנות פעילותה, אולי טוב שלא החליטה. ובכל זאת, בכתבה שלפניכן, בחרנו להתמקד בפרויקט החדש שלה: ילדים שנושמים אור ובועטים חזק בסרטן

דניאלה לוי | צילום: הדס פרוש, פלאש 90, ג'וש שוורץ

לארץ את 'המלאכים השומרים', ארגון שמעודד מעורבות אזרחית למניעת אלימות ולחימה בפשע. בזמן החופשי שאין לה, היא גם עוסקת בכתיבה שיווקית בשפת האנגלית.

לפני כשנתיים שיימס קיבלה על עצמה תפקיד חדש: הרכות הארצית של 'מעגל גיבורים',

פירות עבודתה של ג'יל שיימס, מלבד היותה אם לארבעה וסבתא, די מופרים בארץ. שיימס, חגורה שחורה בדרגה חמישית בקראטה ומדריכה בכירה להגנה עצמית, היא אחת ממייסדות עמותת 'אל הלב' והייתה מבין מייבאי הגנה עצמית בשיטת אימפקט לישראל. כמו כן, ג'יל היא אשת הקשר שהביאה



עמותה שמעצימה ילדים חולי סרטן ומחלות אחרות ועוזרת להם להתמודד עם המחלה באמצעות כלים מעולם אמנויות הלחימה והמדיטציה. התכנית נמצאת בשלבים הראשונים של יישום בארץ, ומתנדבים לא רבים כבר מגיעים לבתי החולים שערי צדק,

בארצות הברית, היא אומרת. "אז אני זוכרת שביליתי הרבה מהילדות שלי במסגרת רפואית כזאת או אחרת. הייתי מבקרת את הקשישים בבית האבות, מגגת בגיטרה, מבלה בחדר האמנות". בגיל שמונה היא נחבלה בפניה והתאשפזה לראשונה בעצמה בבית

תחושה חזקה של יאוש, חוסר אונים וכעס". כשהתבגרה נמשכה ג'יל לעולם המצוות, וכשהחלה ללמוד באוניברסיטה חזרה בתשובה. שם היא גם פגשה את בעלה לעתיד. "רציתי ללמוד עיתונאות", היא מחייכת. "נתנו לנו מטלה

צריך להבין שמה שיוצא לך מהיד כשאתה נותן מכה - זאת לא העוצמה. היד רק מנתבת את העוצמה. העוצמה מגיעה מבפנים, והיא זאת המגיעה מהאור. אנחנו מדריכים אותם לנשום את האור פנימה

”

אלין והדסה עין כרם, ויש תקווה שבקרוב יגיעו גם לשניידר. "אני מרגישה שכל הדרכים בחיי הובילו לנקודת המפגש הזאת", אומרת ג'יל, שסיפור חייה התגלגל בצורה מפתיעה למדי.

היא גדלה בארצות הברית בבית חילוני. "אבא שלי היה סגן מנהל של רשת בתי אבות, ואימא שלי הייתה מנהלת של קופת החולים הראשונה

חולים. "אני זוכרת שהתעוררתי מחומר ההרדמה וירדתי מהמיטה כדי לחפש את השירותים", היא מספרת. "האחיות מצאו אותי משוטטת והחזירו אותי למיטה. אני לא זוכרת שהן היו רעות או משהו, אבל הן הכניסו אותי למיטה, הרימו אותי המעקה ופרשו מעליי רשת כזאת, כדי שלא אוכל לצאת. הרגשתי כמו חיה כלואה. ממש

שבמסגרתה בכל שבוע היינו צריכים לכתוב מאמר. באותה תקופה הייתי עדה לתאונת דרכים, והמחשבה הראשונה שלי הייתה 'זה יהיה סיפור מעולה', ורק המחשבה השנייה שלי הייתה 'האם משהו נפצע?'. זו הייתה נקודה מפנה. לא רציתי לחיות ככה". בעקבות המקרה הזה עברה ג'יל לתחום התקשורת ויחסי הציבור,

אך בזמן הסטאז' שלה יצא לה לכתוב על עובדים סוציאליים שעובדים בבית חולים. תוך כדי הכתיבה היא הבינה שזה מה שהיא רוצה לעשות - אז היא חזרה ללימודים וסיימה תואר שני בעבודה סוציאלית עם התמקדות בעבודה בבתי חולים ועם מטופלים

המנעולים בכל הדלתות וסוגרת את החלונות", היא מספרת.

לפתור קונפליקטים דרך קראטה

"איכשהו, אל תשאלי אותי איך", מספרת ג'יל, "כל השתלשלות הדברים הובילה אותי לבוקר אחד

צוחקת. היא הייתה לוקחת את בתה הבכורה לספרייה, נותנת לה לשחק במשחקייה ובעצמה מתיישבת לקרוא בעיון ספרים על אמנויות לחימה. עד לידת בתה השנייה היא החליטה על קראטה כאמנות הלחימה שמתאימה לה.

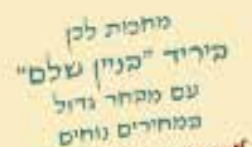


"הם הופכים להיות למדריכים שלנו שמראים לנו איך נפטרם מהעולם". ילדים בועטים בסרטן

בשנת 1986. התעוררתי בבוקר ואמרתי לבעלי: אני רוצה ללמוד אמנות לחימה. הייתי אז בחודש החמישי להיריוני השני, עם פעוטה בת שנה וחצי בבית, לגמרי לא בכושר, עם זיכרון עמום של רקע ספורטיבי בימי בית הספר התיכון. כמו כל בעל טוב לאישה בהיריון בעלי אמר 'כן כן', אבל חשב שזה יעבור לי. זה עדיין לא עבר לי", היא

למה דווקא קראטה? "רציתי משהו שיעזור לי להתמודד עם קונפליקטים", היא אומרת. "במבט לאחור, אני חושבת שבחרתי דווקא בקראטה כי זה אפשר לי להתמודד עם קונפליקט ממרחק מסוים". כך היא מצאה את עצמה מסתובבת בלונג איילנד, ניו יורק, עם תינוקת בת חודשיים בסל-קל,

צאנות יהאיקה "חורבית"



✉ a.univ.uzon art.dugma@gmail.com

222 612 616 618 620 622 624 626 628 630 632 634 636 638 640 642 644 646 648 650 652 654 656 658 660 662 664 666 668 670 672 674 676 678 680 682 684 686 688 690 692 694 696 698 700 702 704 706 708 710 712 714 716 718 720 722 724 726 728 730 732 734 736 738 740 742 744 746 748 750 752 754 756 758 760 762 764 766 768 770 772 774 776 778 780 782 784 786 788 790 792 794 796 798 800 802 804 806 808 810 812 814 816 818 820 822 824 826 828 830 832 834 836 838 840 842 844 846 848 850 852 854 856 858 860 862 864 866 868 870 872 874 876 878 880 882 884 886 888 890 892 894 896 898 900 902 904 906 908 910 912 914 916 918 920 922 924 926 928 930 932 934 936 938 940 942 944 946 948 950 952 954 956 958 960 962 964 966 968 970 972 974 976 978 980 982 984 986 988 990 992 994 996 998 1000

052-3266363 TDDT

"

רבים חושבים על אמנויות לחימה כעל ספורט אלים, אבל בשורש ההפך הוא הנכון. "הסנסיי אמר לי



העצמית והוכשרה להיות מדריכה להגנה עצמית בגישה המיוחדת שמתבטאת בעבודה של עמותת 'אל הלב' כיום.

באחד הסמינרים של ה-NWMAF, פגשה ג'יל את יהודית סידיקמן, מדריכה לג'ודו שכבר עלתה לארץ, וביחד הן חלמו להקים אגודה דומה בישראל.

עולים אל הלב

בשנת 1996 הגשימה שיימס חלום ועלתה ארצה יחד עם בעלה וארבעת ילדיה. ההתאקלמות במקום החדש וההתמודדות עם רכישת השפה לא היו פשוטות לבני המשפחה, אך בתוך חצי שנה ג'יל כבר הדריכה קראטה לילדות במתנ"ס המקומי, "ויהודית כבר התחילה לנג'ז לי בקשר למה שהפך בסופו של דבר למעגל העצמה' (סמינר לנשים באומנויות הלחימה בישראל - ד"ל), ו'אל הלב' צמחה מתוך זה".

'אל הלב' התחילה כאגודה לנשים שעוסקות באמנויות לחימה בישראל, אך מהר מאוד העוסקות בה נשאבו למטרות נוספות והיא הייתה לתנועה של ממש. כיום 'אל הלב' היא עמותה הפועלת למען העצמת נשים וצמצום האלימות כלפי נשים, נערות, קשישים, ילדים ובעלי צרכים מיוחדים. חברי העמותה עושים זאת על ידי העברת חוגים, קורסים וסדנאות באמנויות לחימה, הגנה עצמית ובטיחות אישית.

בתחילת הדרך הייתה שיימס בין היחידות בארץ עם הסמכה להעברת 'אמנות לחימה מעצמה'. מה מיוחד בשיטה הזאת לעומת סתם חוג באמנות לחימה? "השיטה משלבת טכניקות

פיזיות להגנה עצמית עם טכניקות מילוליות ופסיכולוגיות והעלאת מודעות, מתוך הבנה שאלימות נגד נשים ואנשים אחרים שנתפסים כחלשים בחברה היא בעיה חברתית שמתחילה הרבה לפני התקיפה עצמה, ושההתמודדות עמה צריכה לבוא ממקום הרבה יותר עמוק מאשר רק הרובד הטכני".

אני מתנהלת אחרת בעולם. אני יותר מודעת למה שקיים מסביבי. אני מסוגלת לאבחן מתי כדאי להיכנס לעימות ומתי עדיף לוותר. גם בתוך העימות אני מסוגלת להתנהל בביטחון



הראשון מסוגו בארץ בשיטה מדיטציה יהודית. היא נסעה, ומאוד התחברה לעולם המדיטציה. היא הרגישה שהתרגול עזר לה להתמודד עם הקשיים, ומעבר לכך לעבור תהליך נפשי משמעותי של קבלה עצמית והתמודדות בריאה יותר עם הרגשות שלה.

בשנת 2011 קיבלה הזמנה להכשרת מטפלים באמנויות הלחימה במסגרת עמותה אמריקנית בשם Kids Kicking Cancer ("ילדים בועטים בסרטן"), בראשות הרב אלימלך גולדברג, או "ראביי ג'י", כפי שהוא מכונה בעמותה.

הרב גולדברג כיהן כרב קהילה בדטרויט שבמדינת מישיגן בארצות הברית. הוא נמשך לעולם ההתמודדות עם סרטן בעקבות

טרגדיה אישית, לאחר שבתו הבכורה נפטרה מלוקמיה כשהייתה בת שנתיים. שבע שנים אחרי פטירתה הוא התבקש להדריך בקייטנה לילדים חולי סרטן. באותה תקופה הוא עסק באמנויות לחימה בשביל ההתעמלות, ובזמן עבודתו בקייטנה גילה שההשקפה והטכניקות ששאב מהעולם הזה מאוד עזרו לילדים להתמודד עם הכאב ועם הפחד של המאבק בסרטן.

הילדים למדו עבודה עם נשימה, מדיטציה ודמיון מודרך, ועצם השייכות לעולם אמנויות הלחימה עזרה להם להרגיש חזקים ועוצמתיים. הוא התחיל לעבוד עם ילדים בבתי חולים, והתכנית הלכה וגדלה. כיום אפשר למצוא מטפלים שהוכשרו על ידו ברחבי ארצות

הברית וגם במדינות אחרות בעולם. בהודעה היה כתוב שהרב גולדברג רוצה להביא את התכנית לישראל, ועומד להגיע לארץ כדי להעביר הכשרה למטפלים באמנויות לחימה על פי שיטתו. ג'יל מיד התעניינה. בהתחלה היא רצתה להגיע כדי להתרשם ואולי להתנדב בתור מטפלת, אך ככל שלמדה על התכנית הבינה שהיא רוצה להיות יותר מעורבת.

"כשראביי ג'י ביקש ממני להיות הרכזת", היא אומרת, "אמרתי לו: השכל העליון שלי אומר שאני צריכה לומר לא, כי אני מאוד עסוקה. אבל אני צריכה להגיד לך שאני לא מסוגלת להגיד לא, כי כל מה שעברתי בחיים הכין אותי לעבודה הזאת".



לוחמת תמורות. ג'יל שיימס בפעולה

לנשום אור

התפקיד של ג'יל בתור רכזת מגוון. היא אחראית על ההיבטים האדמיניסטרטיביים והלוגיסטיים, וזה יכול לכלול הכול: מתאום בין ההנהלה באמריקה ובין הצוות הישראלי, דרך עיצוב האתר של התכנית הישראלית ועד הזמנת ציוד לשימוש המטפלים והילדים. "אני לומדת דרך תחושה, ואני לא יכולה להדריך אנשים אחרים לעשות משהו שאני בעצמי לא עשיתי", היא אומרת, "לכן גם לי יצא לעסוק בטיפולים".

מה עושים עם הילדים בפועל? "ש" קצת אגרופים ובעיטות, אבל יש המון נשימה, מדיטציה ודמיון מודרך".

איך זה שילדים חולים, שמתמודדים



עם כל כך הרבה כאב וחולשה, יכולים לעסוק באמנות לחימה? "מה שצריך להבין הוא שמה שיוצא לך מהיד כשאתה נותן מכה - זאת לא העוצמה. היד רק מנתבת את העוצמה. העוצמה מגיעה מבפנים, והיא הזאת מגיעה מהאור.



אלימות נגד נשים ואנשים אחרים שנתפסים כחלשים, היא בעיה חברתית שמתחילה הרבה לפני התקיפה עצמה. ההתמודדות עמה, צריכה לבוא ממקום הרבה יותר עמוק

אנחנו מדריכים אותם לנשום את האור פנימה. אתה לא נושם רק אוויר, כשאתה נושם אתה נושם אור. והעובדה היא שהאור נכנס אלינו כל הזמן, בין אם ננשום אותו פנימה ובין אם לא. כי זאת המשמעות של להיות בחיים. אז אנחנו מדריכים אותם לשים לב לאור הזה שנכנס לגוף שלהם. וזה האור הזה שמאפשר לנו לעשות דברים שאחרת לא היינו יכולים לעשות.

"כשאנחנו נותנים מכה למגן, מדובר במטפורה של להכות דרך כאב, לחדור דרך פחד, לשבור את המגבלות שיש לנו. הרבה פעמים אנחנו שואלים את הילדים: מה אתה רוצה לשבור? והם אומרים לנו: אני רוצה לשבור את הפחד שלי,



לראות את עצמם כגיבורים. אחד מילדי 'בועטים בסרטן'

אני רוצה לשבור את הכאב שלי, אני רוצה לשבור את העצבות שלי, אני רוצה לשבור את תחושת האובדן שלי. וככה אנחנו מדריכים אותם, להתרכז בלעשות את זה."

איך? "הם יכולים לעשות את זה בתוך הגוף דרך מדיטציה ודמיון מודרך. אלה שמסוגלים לבטא את זה פיזית עושים את זה על ידי ריכוז מאוד גדול - ואז להכות במגן הזה בכל הכוח. ובכל הכוח זה אומר לנתב את כל האור הזה, ולזרוק החוצה את כל האנרגיה השלילית שנמצא שם כדי לשחרר אותו. כמה חזק מכים במשהו - זה לא העניין."

בעידן שלנו יש כל מיני טיפולים אלטרנטיביים שמתייחסים לחיבור בין הגוף לנפש. הליצנות הרפואית, למשל, גם היא פועלת כדי להקל על ילדים שמתמודדים עם מחלות ועם שהייה ממושכת במסגרת רפואית. רבים מהכלים שמשמשים בהם ב'מעגל גיבורים' מוכרים ומנוצלים גם בטיפולים אחרים וברפואה המודרנית, וקיימים מחקרים המעידים על יעילותם.

אז מה מיוחד בטיפול באמנות הלחימה לעומת שיטות גוף-נפש אחרות?

"הדבר העיקרי שמייחד את השיטה הוא שהיא עוזרת לילדים ללמוד להתחבר למשהו פנימי, לכוח שנמצא עמוק בפנים, שהם יכולים לנצל אותו ולכוון אותו בכל זמן שירצו."

"המטרה היא לעזור לילדים לראות את עצמם קודם כול כגיבורים, אבל גם לראות את עצמם כמדריכים", היא אומרת. "זה לא ממש להעניק להם משהו, זה לעזור להם לראות משהו שכבר נמצא שם, שהם אולי לא מודעים אליו,

ושרובנו איננו מודעים אליו". המטפלים מלמדים את הטכניקות, ומעודדים את הילדים ללמד אותן לאחרים - לבני משפחה, לילדים אחרים, ואפילו לאנשים מחוץ למעגל האישי שלהם. ג'יל מספרת שהיה בארצות הברית מקרה שבו הביאו ילדים חולי סרטן ללמד טכניקות הרפיה ונשימה לחיילים אמריקניים שסבלו מתסמונת פוסט-טראומה וסירבו לקבל טיפול. המעמד היה משמעותי מאוד, גם בשביל החיילים וגם בשביל הילדים. מה זה עושה לילדים לראות את עצמם בתור מדריכים?

"קשה מאוד לאדם להיות תמיד בצד של המקבל. זה מחליש, זה מחזק אצלם את תחושת התלות, זה גורם להם להרגיש שהם מושכים אנרגיות מאחרים כל הזמן. והעבודה הזאת שאנחנו עושים איתם נותנת משמעות לדברים שעוברים עליהם, ומאפשרת להם להיות נותנים ולא רק מקבלים."

"אנשים רבים חושבים שהמשמעות של המילה סנסיי היא מאסטר, מומחה", אומרת ג'יל, "אבל זה לא נכון. המשמעות היא: הלכתי כבר בדרך הזאת. וזה שהלכתי בדרך הזאת, וראיתי כבר קצת מהבורות וקצת מהאבנים, אומר שאני יכולה להסתובב ואולי לעזור גם לאחרים ללכת בדרך הזאת באופן בטוח יותר, באופן מכובד יותר, באופן מספק יותר."

"כשמדובר בהליכה בדרך הזו של סרטן, הדרך אל המוות או הדרך של כימותרפיה - שכיום זה כבר לא גזר דין מוות לילדים - הילדים האלה הם המדריכים שלי. האלה הם המדריכים עם הפן הזה

של האובדן?

"כשמטפלים בילד שנחשב חולה במחלה סופנית", היא אומרת, "מארגנים טקס הענקת חגורה שחורה. מזמינים את כל מי שהילד רוצה - חברים, משפחה, צוות רפואי, מורים ומורות - ומעניקים לו חגורה שחורה שעליה רקומות המילים 'מדריך מומחה' (master)



השיטה עוזרת לילדים להתחבר לכוח שנמצא עמוק בפנים. ילדה מהעמותה בארצות הברית

שלי, כשמשוהו מפחיד אותי יש בו משהו עוצמתי שלא רק דוחף אותי להתרחק אלא גם מושך אותי פנימה. או שאם יש דחיפה גדולה נגדי - אני יכולה להפוך אותה לכיוון חיובי, אבל רק אם אני מתקרבת", היא ממשיכה.

"יותר מכול, מדובר בחוויה מאוד משמעותית, וזאת זכות. כשיש לך הזדמנות להיות עם אנשים בתקופות הכי קשות בחיים שלהם, אתה רואה אומץ אדיר מול דברים שאתה בעצמך לא יודע אם אתה יכול לעמוד בהם, וזה מעורר השראה. זה מה שמניע אותי לעסוק בעבודה הזאת. שהאנשים שאני פוגשת כל כך מעוררי השראה."

פוגשת כל כך מעוררי השראה. "אבל אתה מסוגל לעמוד שם ולחגור את החגורה הזאת ולהיות מול האנשים האלה ולומר להם: 'תנו לי להראות לכם איך זה הולך'. וכולנו לומדים מהם".