

מנגנוני הגנה

כרבים מקוראי טור זה, גם אני חי ועובד ב"ארץ הקסאם". כמורה בצוות לחינוך גופני בשנים שלפני מבצע עופרת יצוקה, ניסינו לשמור כמיטב יכולתנו על שגרת חיים שהובילה אותנו למצבים די, איך לומר, "מעניינים". כך קרה שמדדתי פעם לתלמידים ריצת 60 מטר, כשבמהלכה צמררה לה ההתראה "צבע אדום". מן הסתם יעד הריצה הוסב למיגונית שבקצה המסלול כשאני עוד מספיק לעצור את הסטופר בזמן שהתלמידים חוצים את הקו בדרכם המהירה למחסה. במיגונית ראינו את התוצאה וחשבנו שהסטופר התקלקל. לא יודע אם אי פעם יוכלו לחזור על אותה התוצאה, אלא אם שוב ירדוף אותם קסאם.

האם יש בנו כוחות על? מקרה ריצת ה-60 איננו היחיד, כמוהו גם הלוחמים במצבי קרב, שהתנהלותם בכוחם ובמהירותם לא הייתה מביישת אתלטים אולימפיים ואולי אף יותר. כמוהם גם האם שהרימה את המכונית כשילדה נמצא לו בין גלגליה. כל אלה אינן בדיות. הכוחות הללו מצויים בכל אחת ואחד מאיתנו כל הזמן, רק שגיוסם שמור למצבי חירום. אז "יפלו" הגורמים המעקבים, הכוחות יפרצו להם בעוצמה ויכול להיות שייגבו את מחירם הבריאותי לאחר זמן.

במצב יומיומי רגיל, כאשר אנו מבצעים פעולה חזקה ביותר, לדוגמה – מרימים את הפסנתר (המצוי בכל בית) כדי לנקות את האבק בפינה. גם אז, אפילו לא מחצית מכמות סיבי השרירים של אלו הלוקחים חלק בפעולה, יתגייסו לטובת המאמץ המלחמתי. אפילו בחדר הכושר, כשאנו פועלים באמצעות מכשיר משקולות שתוכנן לבודד שריר או שרירים מסוימים, גם אם נפעל כנגד המשקל הגבוה ביותר אותו אנו מסוגלים להזיז ונקדיש לכך את כל רצוננו, עדיין ייוותרו סיבי שריר רבים שאינם פעילים. אלו יהיו כוחות מילואים שייכנסו לפעולה כאשר כוחות הסדיר יתעייפו. במצב חירום, כאשר נשקפת סכנה קיומית, עשוי להתכנס "המטבחון" בבית ראש הממשלה ולהחליט על גיוס כולל לכל החזיתות, כל הגורמים המעקבים יוסרו ואז יופק כוח אדיר. כן, גופנו משול למדינה שלמה. לעולם ומלואו.

עצמיותנו (גופנו, נפשנו ותודעתנו) עמוסה במנגנוני הגנה. בדוגמה הנ"ל מנגנון הגנה שומר על העתודות ומסוגל להתבטל על מנת לאפשר פעולתו של מנגנון אחר. דוגמה אחרת היא מנגנון חומצת החלב שנועד להאט את מאמצנו כש"הטורים" עולים. חיישנים המצויים בשרירים, בגידים ובמפרקים מגינים עלינו ממתחת שריר פתאומית או משינוי מוגזם ומהיר בזווית מפרק. כאשר אנחנו נופלים, רפלקס הנפילה מכווץ את השרירים הכופפים על מנת להגן על איברים פנימיים. הפחד מהווה מנגנון הגנה והשאיפה לסדר בתוך הבלגן נותנת לנו רגיעה מסוימת עד לאי סדר הבא וכל אלו מהווים רשימה חלקית.

"היצרן" צייד אותנו במערכות הגנה מתוחכמות ביותר המאפשרות לנו הישרדות ארוכה שנים. משום כך אין לחשוש ממאמץ גופני שמרגיש לנו מוגזם. למעשה ניתן לתאר את האופן בו מתקדמת יכולתנו הגופנית, כניצול של מנגנון הגנה – הגוף מפרש פעילות מאומצת כ- STRESS, מייד לאחריה מתחיל בגיוס משאבים אף ביותר מכפי שנאגרו קודם לפעילות וזאת על מנת להתמודד טוב יותר עם מצב STRESS דומה שעלול לבוא בקרוב.

אגב, לא תמיד צריך לחכות יממה או יותר על מנת להשיג את השיפור. למעשה זוהי מהותו של החימום לפעילות: שש דקות פעילות ראשונית, הפסקה המאפשרת מילוי מחודש ומוגבר של מאגרי אנרגיה, עוד שש דקות פעילות חזקה יותר, הפסקה לעוד גיוס מוגבר וכדאי עוד מחזור שכזה. עכשיו הגוף מוכן לפעילות העיקרית. מלא באנרגיה. יצוין גם כי ישנו משך זמן מיטבי להפוגת גיוס המשאבים. אם יהיה זה פרק זמן קצר מדי, לא נספיק לגייסם, אם נאריך במנוחתנו/שאננותנו, יבינו המערכות שכבר לא נשקפת סכנה (ראש אמ"ן יודיע כי לא צפוי "עימות") ויתחיל שחרור כוחות מילואים.

איפה הבעיה? ישנם מנגנוני הגנה שכבר לא תמיד מגנים עלינו. אחד מהם הוא הפחד. הגורם השומר אותנו מלקחת סיכונים, גם מונע מאיתנו הצלחות משום שהדרך להצלחה כרוכה בנטילת סיכון אחד או יותר. אם גופי כבד עלי והחלטתי לצאת לפעילות גופנית כלשהי, יש חשש שירכלו בי. יש חשש שיהיה לי קשה, "אולי ייגרם לי נזק?", "אולי לא אצליח. לספורטאים שבינינו עלולה המפלצת ששמה קהל להוות ממש גורם משתק. אומרים שהפחד מפני קהל חזק מהפחד ממוות. הפחד משאיר אותנו באזור המוכר ומונע מאתנו כישלון והצלחה.

הדרך להתמודד עם מנגנוני הגנה שעלולים להפריע, איננה במלחמה נגדם. זו רק מעצימה אותם וסופנו שניפול שדודים במאבק נגד עצמנו. הדרך היא ללמוד אותם ולנתבם ואז עשויים הם להיות לעזר רב. כמו השימוש בחיישני המתיחה בשרירים (שכאמור, נועדו להגנה) ע"י יצירה מודעת ומבוקרת של סכנת מתיחה, לטובת גיוס מוגבר מאוד של סיבי שריר, לצורך שיפור יכולת הניתור.

אומנות האימון והפעילות הגופנית היא היכולת לשחק עם מנגנוני ההגנה ולהפעיל עליהם או באמצעותם מניפולציה לצורך התקדמות.

ובבקשה העבירו זאת הלאה על מנת שגם אחרים יפיקו מכך תועלת.

נבות מילוא

יועץ בריאות

M.S. במדעי האימון הגופני

מורה ומאמן

המשימה שלי היא לתת השראה לאנשים

לגלות דרך חיים חדשה ושלמה

ולספק להם את ההזדמנות לחיות אותה,

באמצעות שינוי אורחות חייהם.

דרך שיפור בריאותם הגופנית והפיננסית

ותוך שליטה גוברת על זמנם שלהם, לטובת הדברים החשובים להם באמת.

milomn@gmail.com