

## מהי טכניקת אלכסנדר

(כשתגמור לקרוא לא תדע)

ראשית יש להדגיש - הסבר מילולי לטכניקת אלכסנדר למי שלא התנסה בה בפועל, דומה ללימוד ריקוד בהתכתבות.

הבנת עקרונות השיטה היא **תהליך** המלווה את ההתנסות המעשית.

ט.א. (טכניקת אלכסנדר) אינה שיטת ריפוי אלא **אמצעי למעבר** מפעולה באמצעות מערכת ההרגלים הקיימת להנחיה מושכלת ומודעת.

השינוי אינו במהות הפעולה, אלא בהתארגנות לקראת ותוך כדי הפעולה.

מעבר כזה מחייב קודם כל **מניעה** של הפעילות הישירה המורגלת ומתן הוראות חלופיות לביצוע הפעולה.

הוראות אלו מתייחסות לאורגניזם השלם.

כאשר טורחים להחליף צורת פעולה אחת באחרת יש לקחת בחשבון כמה היבטים :

ראשית, שהאלטרנטיבה המוצעת היא אכן טובה יותר מצורת הפעולה הרגילה, אחרת למה לשנות?

שנית - בדרך כלל כשמדברים על שינוי, הכוונה היא **כיבוש ההרגל בכוח** (הרצון).

הכיבוש הוא ביטוי למאבק ולניגוד שבין ההרגל והשנוי המופעלים בו זמנית. המטרה המרכזית בט.א. היא לא

להפעיל את התגובה הרגילה וכך למנוע את המאבק. לתוצאה אפשר לקרוא שלמות פסיכופיזית.

הטכניקה נלמדת בצורה מעשית ופשוטה ביותר ואינה מחייבת לדעת מאומה ממה שנאמר עד כה.

כאשר רוצים ללמד ילד לצייר מעגל לא מסבירים לו מהי ההגדרה הפורמאלית של מעגל

לוקחים את ידו ומציירים איתה והילד למד!

בשיעור בט.א. המורה מניע את התלמיד באמצעות ידיו ויחד הם מבצעים תנועות שונות. הסיטואציה הזו מאפשרת

לתלמיד לוותר בקלות יחסית על צורת הפעולה שלו כלומר על ההרגלים ולהתנסות בתנועה אחרת הבאה מבחוץ

- כך נוצרת אלטרנטיבה להרגל שעם הזמן תהיה מוכרת וזמינה יותר.

מתי פעולה מסוימת "נכונה" יותר או פחות תלויה ב-"צורת ההתארגנות" של האורגניזם.

התארגנות זו מושגת ע"י ההנחיות שאלכסנדר הגדיר והן:

**הנח לצוואר להיות חופשי**

**כדי להניח לראש להוביל לפנים ולמעלה**

**כדי להניח לגב להתארך ולהתרחב**

לאחר מכן נוספות הוראות להשגת פעולה זו או אחרת כמו לכופף ברכיים וכו'.

שיעור בט.א. בנוי כך שהתלמיד יוכל בקלות יחסית **למנוע** את הפעלת ההרגלים שלו. הוא מתבקש להקשיב ולהיענות לתנועות שעושה איתו המורה. בצורה זו הוא יכול להפנות את תשומת הלב שלו ל"איך", כלומר איזה איברים מניעים ואיזה איברים נעים תוך כדי הפעולה. הדגש פה הוא **במעבר ממה עושים לאיך עושים**. בשיעור קיים בדרך כלל כסא. תפקיד התלמיד (ובעיקר המורה) הוא לא להתחשב בכסא כגורם וכמכתיב התנהגות. נעשית כאן החלפה של המטרה לשבת או לקום בפעולה אחרת הנראית לכאורה כמו ישיבה וקימה ובכל זאת איננה תלויה בנוכחות הכסא. זהו אימון בעצירת התגובה המורגלת לכסא ובהחלפתה בסדרה של פעולות לפי החלטה בכל רגע נתון. הקריטריון היחיד אם הפעולה הייתה נכונה יותר או פחות תלויה בשנויים שחלו במהלכה **במערכת היחסים שבין הצוואר, הראש, הגב והגפיים**.

יכולת ההבחנה בין פעולה נכונה לבין פעולה פחות נכונה משתפרת בעקבות הניסיון הנרכש בשיעורים ומשמשת מניע לפעול יותר ויותר בצורה החדשה.

כדי להראות עד כמה אותה מילה יכולה לקבל פירוש שונה ממשמעותה בט.א. ניקח לדוגמא את הביטוי "צוואר חופשי".

כשמישהו שומע מילים אלה הוא מיד עושה משהו בצוואר. ובעיקר מנסה לשחרר או להרפות בו שרירים. תגובה מיידית זו נעשית קרוב לודאי בצורה המורגלת שאותה בדיוק רוצים למנוע ולהחליף. חופש איננו הרפיה או רפיון שרירי אלא להפך היכולת לפעול ולבחור מבין אפשרויות זמינות את הטובה ביותר. כלומר, גם **כאן מניעת התגובה המיידית** מאפשרת התארגנות ושיקול דעת לבחירת התגובה ודרך ביצועה בצורה המיטבית.

עקרונות נוספים, נוסף על מניעת התגובה המיידית ומתן ההנחיות, הם הבנת המכשולים העומדים בדרכו של מי שרוצה ליישם את הטכניקה. קל להגיד, קשה לממש!

הראשון שבהם אומר אל תסמוך על תחושותיך כדי לדעת האם הפעולה שאתה עושה נכונה או לא!

התחושות הנלוות לפעולה מסוימת אינן אובייקטיביות. למעשה יש כאן תהליך נסתר של מתן משמעות לתחושה. אלכסנדר קרא לתהליך זה הערכה תחושתית. המשמעות הניתנת לתחושה הנלווית לפעולה כלשהי היא אוטומטית ובנויה על המוכר והידוע, כלומר מערכת ההרגלים, ומכאן שגם תהליך זה אמור להשתנות! שוב במילותיו של אלכסנדר: "שיקום ההערכה התחושתית". זוהי בעצם מטרת הלימוד של ט.א. שהערכת התחושה של התלמיד תשתנה כך שהוא יוכל לסמוך עליה. זהו התהליך הנעשה בהדרגה בשיעורים.

עיקרון נוסף אומר: **אין שנוי בדרך התגובה ללא החלפת המטרה**. בניסוח של אלכסנדר: מעבר מפעולה ישירה להשגת מטרה לפעולה עקיפה הפונה לאמצעים שבעזרתם תושג המטרה. שוב אפשר לראות שגם בניסוח הזה מה שמאפשר את השנוי היא קודם כל **המניעה של התגובה המיידית ומעבר להנחיה מפורטת שתביא בעקיפין להשגת המטרה**.

שאלות "פרקטיות" מצד התלמיד הם ניסיונות להיאחז במוכר והבטוח, למשל: בקשה לתרגילים. התרגיל היחיד בטכניקה הוא לחשוב.

עד כמה שהדבר ישמע מוזר, הדבר האחרון שמוחינו מוכן לעשות הוא לחשוב. ראשית, נבדיל בין חשיבה לבין ידע קודם. בבחירת תגובה למצב מסוים המוח משתמש בניסיון החיים שנצבר ומחפש התאמה בין מצבים מהעבר למצב הנוכחי. אם נמצא מצב דומה והתגובה בעבר למצב זה הייתה מוצלחת מיד תישלף אותה התגובה שוב לביצוע. לתהליך הזה אני קורא שליפה מהזיכרון ולא חשיבה. חשיבה, אם כן, נעשית רק במצבים שאין להם אנלוגיה בעבר ובניסיון שלנו. כאשר אין לנו תגובה מיידית הצורך לחשוב לוקח יחסית זמן רב בהשוואה לתגובה מוכנה מראש. הזמן הזה עד שנבחרת תגובה הוא מסוכן מבחינה הישרדותית: ראשית, בגלל איטיות התגובה ושנית בגלל חוסר הידיעה אם התגובה מוצלחת. אי לכך, המוח יעשה כל מאמץ למצוא תגובה מוכנה ולהגיב מיד ולהרגיש בטוח. החינוך שאנו מקבלים מילדותינו מטפח תכונה זו להגיב מיד ובכל מחיר - **זהו הקושי העיקרי בשינוי. עצירת התגובה המיידית המאפשרת לחשוב לקחת סיכון, לא להיות בטוח בתוצאה, להסכים להיכשל וללמוד משהו חדש!!!**

בהצלחה