



אימון לחיים

ד"ר צביה גרנות, מטפלת זוגית ואישית, בטיפי שבועי על הגשמה עצמית



מבצע לחיסול החשיבה השלילית

איך היינו משוחחים אם לא היינו מכירים אף מילה שלי? לית? על מה היינו מדברים אם לא היינו מתלוננים? איך היינו משתפים מישור אחר ברגשות שלנו אם לא היו לנו רגשות שליליים? אם כל זה היה קורה, היינו נאלצים להתוודע אל הרבה מאוד מילים טובות, מחשבות טובות והרגשות טובות שהן לא במודעות שלנו היום כי אנחנו כל כך עסוקים בשליליות. היינו נאלצים לחוות הרבה יותר שמחה שאין לנו זמן לחוות בגלל עיסוק יתר בנאחס.

המילים שאנחנו משתמשים בהן הן כלי לתיאור הרגשה, אבל הן גם יוצרות את מה שאנחנו מרגישים. למשל, אם אנחנו חווים כמה פעמים ביום על המילים "אין לי כוח" – מובן שאין לנו כוח. הבעיה של ימינו היא הנטייה להעצים את התיאור השלילי של מה שקורה לנו לממדים בלתי נסבלים: "אני עובד בטירוף", "אני סובל מכאבים איומים", "אני מרגיש זוועה", "אני עייף מת". מה הפלא שכל כך הרבה אנשים מדוכאים, עייפים וחסרי תשוקת חיים?

אם בא לכם להרגיש טוב יותר בחיים החרדפעימים האלה, אתם מוזמנים להצטרף למבצע לחיסול המילים הרעות והחלפתן בטובות. אין לכם מושג איזה שינוי יתחולל בשיח עם הסובבים אתכם כשתשנו את המילון שלכם. בבקשה דוגמאות:

- גמרנו עם "היה לי יום מטורף". מאמי, באמת היית מעדיף שלא תהיה לך עבודה? במקום זה אמרו: "היה לי יום עמוס במטלות ועמדת בהרבה מהן".
- גמרנו עם "אין לי כוח לזוז". מותק, אם יודיעו לך שזכית במיליון שקל, גם אז לא יהיה לך כוח לקפוץ ולרוץ כדי לקבל את הזכייה? במקום זה אמרו: "עשיתי את העבודה שלי ואשמח ליהנות מכמה דקות מנוחה".
- גמרנו עם "אתה לא עושה כלום". חמוד, אין בני זוג שלא עושים כלום. יש רק בני זוג שלא מעריכים את מה שהאחר עושה. במקום זה אמרו: "השיתוף שלך חשוב לי, ואני מציע לקבוע חלוקה בינינו כדי שנסיים הכל מוקדם ויהיה לנו זמן לעצמנו".

מספיקות שלוש דוגמאות כדי לשער כמה שונה הייתה האווירה בינינו אילו היינו מתרגלים לדבר ככה בינינו, וכמה חשק היה לכל אחד מאיתנו לעשות הרבה יותר למען האחר. בואו נזכור שלמילים יש כוח אדיר לבנות ולהרוס. אולי אנחנו לא יכולים לבחור מה להרגיש, אבל אנחנו תמיד יכולים לבחור במילים שבהן נתאר את ההרגשה. הן כבר יעשו את העבודה.

דמייני את עצמך עם עור חלק

שרה ברקאי היא קוסמטיקאית שמטפלת גם בנפש

צפורה רומן



שרה ברקאי. כל קונפליקט מתבטא בעור

המטופלות של שרה ברקאי מכנות אותה "הלוחשת לעור", כי היא עוזרת להן לגלות סוד רגשי שהעור שלהן מבטא. ברקאי (56) מגנייתקווה, נשואה בשנית, אם לשניים וסבתא לשבעה, היא קוסמי טיקאית זה 32 שנה. "בטיפולים שערכתי פגשתי נשים נהדרות שחשפו בפניי את חייהן וסודותיהן. עד מהרה הבנתי שיש קשר ישיר בין העור ובין רגשות ומצביים של הנפש", היא אומרת. "בכל פעם שטיפלתי בבעיית עור התעניינתי מתי היא התחילה. תמיד צץ סיפור שמראה על קושי רגשי או קונפליקט פנימי שהמטופלת מתמודדת עמם. הוא התפרץ בצורת פגמים, פריחה, קשקשים על הפנים (סבוריאה) ואפילו התקרחות מקומית (אלופציה). התחלתי ללמוד שיטות לטיפול רגשי, אבל לא ממש השתמשתי בהן – נעזרתי בתחושות בטן. כשהבנתי שמדובר בבעיה שצריכה עזרה בנוסף לטיפול בעור, הפניתי את האישה לאיש מקצוע".

בסביבות גיל 40 צצו על פניה פצעים בולטים: "מדובר בתופעה שנקראת רוצציה – פצעים שמופיעים בדרך כלל בגיל המעבר, מסיבות הורמונליות, עם נימי דם שגורמים לעור להיות אדום ומודלק. זמן קצר אחר כך נשרו חלק משערותיי ובקרקפת שלי נוצרה קרחת עגולה. את שתי התופעות לא יכולתי להסתיר והן גרמו לי עוגמת נפש רבה. הלכתי לרופאים ועברתי טיפולים מגוונים שלא עזרו. אחד הרופאים אמר לי שכך אשאר עד סוף חיי, וזה גם עלול להחמיר. לא ידעתי איך אוכל להמשיך לעבוד, איך אסביר ללקוחותיי שאני לא יכולה לעזור לעצמי".

בריעבר תלת את התופעות בבעיה משפחתית שהטרידה אותה כמה חודשים קודם לכן וגרמה לה מתח, לחץ וכעסים רבים. "ואז הופיע גם גידול בבלוטת התריס, שהצריך ניתוח, והשלים את השלישייה", היא מסכמת. כדי לסייע לעצמה להתמודד עם המתחים ולהוריד את רמת הלחץ, החליטה



ללמוד את שיטת NLP (ניתוב לשוני נוירולוגי – שיטה שמטרתה יצירת שינוי במחשבות, רגשות, התנהגויות, אמונות והרגלים, לשם יצירת שיפור באיכות החיים). "עברתי טיפול בשיטה והבנתי שכל הביטויים הפיזיים שלי נבעו מסטרים", היא אומרת.

כחלק מהטכניקות לשיפור מצבה נעזרה ברמיון מודרך. "דמיינתי שהשערות בוקעות באזור הקרחת כמו ניצנים; שהפצעים נעלמים ושאני מרפאה אותם מבפנים. דיברתי גם עם בלוטת התריס, עורדתי אותה לפעול", היא מספרת. "אחרי כשלושה חודשים השיער צמח, הפנים החליקו והבלוטת החלה לעבוד בלי תרופות. הבנתי שיש לי דרך לעזור גם למטופלות שלי, תוך כדי טיפולי פנים. הרחבתי את התשואה הרגשי, כדי להבין אילו מחשבות מעוררות אצלן את הבעיה".

● **תני דוגמה למצב שבו סטרים התבטא בפצעים ונפתר בעזרתך.** "מישהי הגיעה עם פצעים סביב הפה והסנטר. שום טיפול רפואי או תרופות לא עזרו לה להיפטר מהם. היא סיפרה שבמשך שנים טיפלה באמה, וכשהאם נפטרה התברר שהורשה את רוב כספה לאחיותיה ולא לה. הבנו שהקונפליקט הזה, שאסרה על עצמה לדבר עליו, תורגם לפצעים מסביב לפה כי היא לא ביטאה את המועקה.

"זה לא חרש שהעור ומערכת העצבים המרכזית מתפתחים מאותו תא עוברי ושיש קשר ישיר והרוב בין העור לרגשות. כל קונפליקט מתבטא בעור. יש לי מכשיר שבוודק את רמת הסטרים בעור ובעזרתו אני מתאימה את הטיפול הפיזי והרגשי. פיתחתי שיטה לתרפיה בעור על ידי התפתחות אישית (לפרטים: עמוד הפייסבוק: שיטת ברקאי לטיפול עור־רגש). אני מטפלת בה, מלמדת קוסמטיקאיות ומטפלי גוף־נפש ועובדת עם התתימורע בעזרת שיטות כמו ביאורגנומי, אקס־בארס ו־NLP כדי להגיע לשרוש הבעיה, להעלות אותה למודע ולעזור למטופלת להגיע לפתרון. כשהסטרים נרגע התסמינים נעלמים. העור קולט שהאדם הבין את המסר, מפסיק להציץ והתופעה נרפאת".

מערכת "לאשה" מבהירה כי המדרור אינו מהווה המלצה. הפונים אל המרואיינים בו עושים זאת על דעתם בלבד

עידן חדש

ד"ר אבי גריפל, מורה רוחני, עונה כאן מדי שבוע על שאלות קוראים בנושא העידן החדש והחיים בכלל



הייתם מתים לדעת

מה מרגישים ברגע המוות?

אין ולא תיתכן תשובה אחת המתאימה לכולם, אך אנו יודעים כמה דברים על המוות. בדרך כלל המוות אינו נמשך רגע אחד, אלא מתרחש לאורך זמן. רק במקרה של מוות מתאונה פתאומית, התהליך הטבעי של ההיפרדות מן החיים אינו מתקיים – אך זהו מצב היוצא מן הכלל.

גם ברפואה יש חילוקי דעות בנוגע לרגע המוות: האם מדובר בה־פסקה של כל פעילות התאים בגוף (וראי שלא: יש תאים ורקמות הממשיכים בפעולות חיים גם לאחר שאין דופק ונשימה). ואולי ניתן לקבוע מוות כשהמוח אינו מתפקד עוד והנשימה נפסקת (אף על פי שניתן להנשים את האדם)? לכן מן הראוי לדבר על תהליך המוות ולא על רגע המוות.

המוות והחיים שזורים זה בזה, ותהליך המוות מתחיל עם הלידה. בכל יום תאי גוף רבים מתים, ואם מדובר בתאי המוח, הם אינם מתחדשים כלל. עד שלב מסוים תהליכי ההתפתחות והצמיחה גוברים על תהליכי המוות של תאי הגוף, אך כאשר אדם מגיע לגיל זקנה (וגם גיל זה משתנה מתקופה לתקופה), הכוחות הבונים ומקיימים את החיים חלשים מכדי לקיים אותנו נוכח תהליכי ההרס של הגוף הפיזי. המוות אינו זר לנו אפוא – הוא מלווה אותנו מהרגע שבו עמרנו על דעתנו. בכל לילה, כאשר אנו הולכים לישון, אנו חווים את טעמו. השינה היא מוות קטן שממנו מקיצים מדי בוקר.

כיוון שתהליך המוות הוא טבעי, מתקיים גם במשך החיים והוא חלק הכרחי ומובנה של כל חי – באופן בלתי מודע אנו נערכים אליו כמאור. מכל הבחינות הוא המשך טבעי של החיים. אז מה מרגישים ברגע המוות? בגמרא נכתב במקום אחד שהמוות קל כעקיצת יתוש, ובמקום אחר שהוא קשה מנשוא. רוב האנשים מן הסתם שוקעים אל מותם באופן דומה לתהליך שבו נרדמים – מצב ההכרה מתחלף בעדינות מבלי שהאדם יחוש בכך. במקרה שבו האדם מודע לכך ש"דגע המוות" מגיע, ייתכן מאוד שיש פחד גדול מהבלתי נודע. בפסוקי היוגה של פטנג'אלי כתוב כי גם החכמים והנאורים פוחדים מן המוות.

אך יש גם כאלה המקדמים את רגע המוות בכרכה. עבורם המוות אינו יצור מרושע, אלא מלאך עדין ומרחם העוזר לאדם לצלוח את אוקיינוס החיים הסוער אל עבר אגם המוות השקט. אדם שעדיין הרחנות פקוחות, ואשר הוסדה ממנו רעלת הבורות, יודע שהוא אינו הגוף הזה ולכן מות הגוף הפיזי מסמל עבורו פרידה מעולם החומר, החלל והזמן. אך רוחו של האדם, החלק האינטימי ביותר שאנו מכנים "אני", אינו מת כלל, אלא רק משתחרר מכבליו וממגבלותיו, וכך חווה שוב את עצמו כפי שהיה לפני הלידה: חלק של הבריאה.

קוראים המעוניינים להפנות שאלות לד"ר אבי גריפל בנושאי רוחניות, העידן החדש והחיים בכלל, מוזמנים לכתוב אליו לדוא"ל: avi_gr@012.net.il