



מדריך מתנה

למה הכאב ממשיך לחזור

ומה צריך לקרות כדי שמשהו באמת ישתנה

אוסנת הרמן

מטפלת רגשית הוליסטית · מפיקת כנסים וסדנאות
ותק של מעל 18 שנה

מפתחת "המסע להחלמה" - שיטת ריפוי הוליסטית לכאבים ומחלות כרוניים דרך ריפוי רגשי ושינוי הרגלים

שלום לך

המדריך הזה נולד מתוך 18 שנות טיפול בקליניקה וליווי של מעל 2500 נשים שמתמודדות עם כאב, מחלה ורגשות קשים. הוא נכתב בשבילך — אם את מכירה את התחושה שניסית כבר הרבה, שחלק מהדברים אפילו עזרו, ובכל זאת הכאב חוזר.

אני לא הולכת להבטיח לך קסמים, ואני גם לא הולכת להגיד לך שהכול בראש שלך. אני באמת מאמינה שאנחנו חוות כאב אמיתי בגוף ובנפש, גם כשלא נמצא ממצא רפואי שמסביר אותו עד הסוף.

מה שכן — אני רוצה להציע לך זווית נוספת. זווית שבה הכאב הוא לא רק בעיה שצריך להשתיק, אלא גם מידע. משהו שהגוף מנסה להגיד לך, ולא מצא עדיין דרך אחרת להישמע.

הריפוי העצמי לא מגיע מפאסיביות.

הוא מגיע מאקטיביות.

בסוף המדריך תמצאי תרגיל מעשי — "ירידה בשכבות הרגש" — שאפשר לעשות לבד, בקצב שלך. אני ממליצה לקרוא קודם את כל המדריך, ורק אחר כך לגשת אליו.

קריאה מרגשת,

אוסנת

מה בפנים

חלק 1

הכאב הוא לא רק בעיה — הוא גם מידע

חלק 2

למה ההקלה אמיתית — אבל זמנית

חלק 3

הדפוס לא התחיל כבעיה. הוא התחיל כפתרון

חלק 4

איך מגיעים לרגש שממשיך להפעיל את הכאב

חלק 5

מה צריך לקרות כדי שמשהו באמת ישתנה

התרגיל

ירידה בשכבות הרגש — שלב אחר שלב

שאלות

שאלות שנשאלתי, ותשובות

מי אני, בקצרה

נולדתי כילדה רגישה מאוד, למשפחה שהייתה מאוד קשובה לאינטואיציה ולבריאות טבעית. סבתא שלי, בגיל תשע-עשרה, חלמה חלום שיקרה משהו נורא בבסרביה — והובילה את כל המשפחה לעלות לישראל. כאן היא הקימה יחד עם חבריה את מושב אמירים, יישוב צמחוני, ועזרה לאנשים בריפוי טבעי כבר אז.

מסע ההחלמה האישי שלי התחיל כשהורים שלי התגרשו. הרגשתי מאוד לא שייכת ומאוד בודדה, ופירשתי את העזיבה של אמא שלי את הבית כנטישה — למרות שהיא אוהבת אותי מאוד וגרה עשר דקות ממני. אמא שלי, שגם היא הכירה את הבדידות הזאת מהילדות שלה, אמרה לי בכנות: "אני לא יודעת איך לעזור לך. פשוט תלכי לטיפולים."

כך, כבר בגיל עשר, מצאתי את עצמי בשיטה לעבודה עם התת-מודע. מאז לא יצאתי מהתחום: למעלה מארבעים שיטות, תואר במדעי ההתנהגות, והמון-המון קריאה.

בדרך גם חוויתי ריפוי טבעי על עצמי. נגמלתי מתרופות לבלוטת התריס אחרי שאמרו לי שאין סיכוי לצאת מזה ושזה לנצח. עברתי ניתוחים ללא הרדמה. והלכתי על גחלים — יחפה, ולא נשרפתי.

אני לא מיוחדת.

גם לך יש כוחות ריפוי — והתקווה שלי היא ללמד אותך לעורר אותם בתוכך.

הכאב הוא לא רק בעיה.

הוא גם מידע

למה הגוף מגיב, ומה הוא מנסה להגיד

אם הגעת עד לכאן, אני כבר מנחשת עלייך כמה דברים

כואב לך

אולי כבר שנים. אולי יש אבחנה מסודרת — ואולי דווקא עשית את כל הבדיקות ולא מצאו משהו שמסביר עד הסוף את מה שאת מרגישה.

כבר ניסית

לא מעט דברים כדי להרגיש טוב יותר. חלקם אפילו עזרו. הייתה הקלה, הייתה תקופה טובה יותר — ואז הכאב חזר.

את מבינה שיש כאן גם משהו רגשי

את יודעת שעברת חיים לא פשוטים, שאת סוחרת מטענים, ושיש דברים שאת מחזיקה בפנים כבר שנים.

ובכל זאת

אולי אפילו עשית טיפול רגשי, ואת יודעת להסביר מצוין מאיפה הדפוסים שלך מגיעים. ומשהו עדיין לא נפתר.

אם זיהית את עצמך — את במקום הנכון. השאלה שאני חוקרת כאן היא לא רק למה כואב לך, אלא למה גם אחרי כל מה שכבר ניסית, הכאב ממשיך לחזור.

הגישה שלי

הכאב והמחלה הם לא אויב שצריך להילחם בו. הם גם לא סתם בעיה. יש בהם מידע — הגוף מגיב אלינו, והוא מנסה להגיד לנו משהו.

הגוף בעצם אומר "לא" במקומנו, לדברים שלא מדויקים לנו: ברמה הרגשית, ברמה הרוחנית, ברמה הנשמית. אנחנו מדחיקות חלקים בתוכנו, נכנסות לקונפליקטים עם עצמנו — והגוף עוזר לנו בצורה מורכבת ולא נעימה, כזאת שהיינו שמחות להיפטר ממנה. אבל הוא בסך הכול עוזר.

הוא חבר שלנו. הוא רוצה בטובתנו. אנחנו אלה שנתנו לו את התפקיד הזה — בצורה לא מודעת. ולכן אנחנו גם יכולות לעזור לעצמנו להשתחרר ממנו, ברגע שנבין מה הוא מנסה להגיד, מה הבקשה שלו מאיתנו, ומה הוא מצפה שנשנה.

הגוף מגיב למה שאנחנו חוות

את מכירה את זה מהחיים. אין באמת הפרדה בין גוף לנפש:

הלב	דופק כשאת מפחדת
הכתפיים	מתכווצות בתקופה של מתח, כשאת מחזיקה יותר מדי
הגרונ	נחנק כשאת עוצרת בכי
הבטן	מתהפכת לפני שיחה קשה

את לא מחליטה לעשות את הדברים האלה. את לא מנסה להכאיב לעצמך. הגוף פשוט מגיב מעצמו.

עכשיו תחשבי מה קורה כשזו לא שיחה קשה אחת או תקופה לחוצה אחת — אלא שנים שלמות שבהן את חיה עם פחד, כעס, בדידות, חוסר אונים, או תחושה שאת חייבת להחזיק הכול.

סיפור: העובדת המצטיינת

מקרה · סרטן שחזר בפעם השנייה

היא הגיעה אליי כשהסרטן חזר

- ♦ "בפעם הראשונה הלכתי רק לטיפול קונבנציונלי. הוא חזר לי פעם שנייה. אני מבינה שאני חייבת לטפל בדברים הרגשיים שלי — ולכן באתי אלייך."
- ♦ היא עובדת בבית משפט. המון ציפיות, המון לחצים — והיא באמת אוהבת את העבודה ואת הקולגות.
- ♦ היא רגילה להיות העובדת המצטיינת. מרוב שרצתה להצטיין, היא הייתה עמוסה מאוד — והגוף שלה לא עמד בעומס.
- ♦ גם כשכבר חלתה והייתה בחופשת מחלה, היא הגיעה לעבודה לחצי יום — כדי לרצות את המנהלים, כדי לא לתקוע אותם.

מה גילינו כשביררנו על מה זה יושב

שאלנו את הגוף מה הוא בעצם מבקש. והתשובה שעלתה הייתה: "את רגילה לרצות את כולם. את רגילה לחשוב על כולם. אבל את כבר פנסיונרית — את לא באמת צריכה את העבודה הזאת עבורך. אין כאן עניין כלכלי. את פשוט רוצה לעזור לילדים עם הבתים."

והגוף אמר: לא מתאים לי. אני משחרר את הדבר הזה. אני רוצה שתעשי מה שאת אוהבת, שתתחברי לכיף שלך, לתחביבים שלך, ל"אני" שלך — ותשחררי לרגע את הדאגה לאחרים.

היא באמת החליטה לעזוב את העבודה, בלב כבד. היה עצוב, והיה גם הרבה משמח. היא התחילה לחפש תחביבים ולמלא את היום שלה בדברים שהיא אוהבת — והיא הבריאה.

למה ההקלה אמיתית — אבל זמנית

מה עוזר, ולמה זה לא תמיד מחזיק

אני מאמינה מאוד בשילוב הוליסטי של טיפולים, ואני לא מזלזלת באף אחד מהם. ככל שנדאג לעצמנו יותר — יותר טוב.

מה שכן עוזר — ובאמת עוזר

- ◆ שינוי תזונתי — כשנותנים לגוף את הדלק הנכון ומפחיתים גלוקן, סוכר, קמח ומוצרי חלב, מפחיתים דלקתיות. הדלקתיות והמקורביום (אוכלוסיית החיידקים בבטן) משפיעים מאוד על מערכת החיסון, וכך אנחנו מקלות על מנגנוני הריפוי והתיקון של הגוף לעבוד.
- ◆ דיקור ורפלקסולוגיה — מביאים הקלה ומזיזים אנרגיה תקועה.
- ◆ עיסוי — מרפה שריר מתוח.
- ◆ פעילות גופנית — מזיזה אנרגיה תקועה ומשפרת תחושה.
- ◆ נשימות וכלי הרגעה — עוזרים למערכת להירגע.
- ◆ טיפול רגשי בשיחה — נותן הבנות עמוקות מאוד.

כל אלה טובים. אבל הם לרוב לא פותרים מהשורש. מה שהם עושים — הם מזיזים אנרגיה, משפיעים על התחושות בגוף, מביאים הקלה, נותנים הבנות. הם לא בהכרח משנים דפוסים רגשיים והתנהגותיים.

אם מתחת לכאב ממשיך לפעול אותו מנגנון פנימי — ההקלה תהיה אמיתית, ועדיין זמנית.

דוגמה: האישה שחייבת להחזיק הכול

רוב הקליינטיות שלי הן נשים חזקות מאוד. סומכים עליהן. הן דואגות לסביבה, אכפתיות, כישרונית. הן פותרות לכולם — והן כמו סלע.

הן מתביישות לבקש עזרה. הן לא רוצות להיות נטל על אף אחד. הן כמעט לא מסוגלות להגיד "אני לא יכולה". הן ידאגו לאחרים באמפתיה מלאה, גם על חשבון עצמן — ואפילו כשהן מרוקנות ועייפות, הן עדיין שם, בשביל כולם.

1. המנגנון

היא זו שדואגת לכולם ופותרת לכולם. כמעט אף פעם לא מבקשת עזרה, ולא מרשה לעצמה להגיד "אני לא יכולה עכשיו".

2. התגובה בגוף

הגוף מתוח. הכתפיים כואבות. הוא פשוט מתכווץ מהעומס.

3. הטיפול

עיסוי משחרר את הכתפיים ונותן הקלה אמיתית. היא באמת מרגישה טוב יותר.

4. ואז

היא חוזרת לאותה דרך חיים ולאותו מנגנון של ריצוי — והגוף חוזר לאותה תגובה.

הטיפול לא היה "לא טוב". הוא פשוט לא הגיע לסיבה שהמשיכה להפעיל את הבעיה.

ועוד נקודה חשובה: להבין זה לא כמו להרגיש

לדעת מאיפה משהו הגיע זה לא אותו הדבר כמו להגיע לרגש שממנו הוא נבנה.

היא כבר יודעת

שהיא מרצה. שהיא לוקחת על עצמה יותר מדי. שהיא מפחדת שיכעסו עליה, יתאכזבו ממנה או ינטשו אותה. היא אפילו יודעת להגיד מאיפה זה התחיל.

וברגע האמת

שוב היא לא אומרת לא. שוב היא בולעת. שוב היא מחזיקה הכול. והגוף שוב מגיב.

הבנה שכלית נותנת שליטה על ההסבר.

היא לא תמיד נותנת שליטה על התגובה.

סיפור: הבוץ — כאב בברך, נימול וקושי בריכוז

מקרה · "אני מנותקת מהרגשות שלי"

האישה שהודיעה מראש שהיא גרועה במדיטציות

- ♦ כאב בברך ימין, נימול ברגליים, וחוסר יכולת להתרכז קוגניטיבית.
- ♦ "אני אדם מאוד ביצועיסטי ומאוד מצליח. מאוד מעריכים אותי. אבל בתוכי אני בוכה המון, ואני מאוד מאוד רגישה — ואני לא אוהבת להחצין את זה. זה מרגיש לי חלשה, וזה לא מתאים לי."
- ♦ היא הודיעה מראש: היא לא טיפוס שרואה ומדמיון דברים, היא גרועה במדיטציות, והיא לא מחוברת לרגשות שלה.
- ♦ אמרתי לה: את לא חייבת לראות. לכל אדם יש דרך אחרת שבה התת־מודע מתקשר איתו — יש ויזואליים, יש שמיעתיים, ויש תחושתיים שמרגישים התרחבות כשזה "כן" והתכווצות כשזה "לא". כל הדרכים לגיטימיות.

”אני כמעט לא מרגישה כלום. אם הייתי צריכה לתאר את זה — זה מרגיש כמו בוך. בלב ובאגן. אבל אני לא יודעת למה זה שם, ואני כן רוצה להרגיש.”

— מדבריה בתחילת התהליך

שאלנו את הבוץ למה הוא שם. הוא ענה: אני צריך להגן עלייך.

הזיכרון שעלה: האורגן

מה שעלה הוא שבגיל צעיר מאוד, אחותה הייתה מרדנית מאוד ודרשה הרבה תשומת לב — והיא הייתה "הילדה הטובה". ההורים התרגלו שהיא מסתדרת, שהיא חזקה, שאפשר לסמוך עליה. ואמרו לה, שוב ושוב: מה שאת רוצה — רק אחרי שאחותך תקבל.

היא נזכרה שביקשה אורגן. ההורים אמרו: קודם נקנה לאחותך, ניתן לה שיעורי נגינה, ואחרי שהיא תלמד — את תלמדי. קנו לאחותה את האורגן, הזמינו לה מורה פרטית — והאחות בכלל לא רצתה אורגן ולא רצתה שיעורי נגינה. האורגן נשאר, והיא באמת התחילה ללמוד. אבל המסר כבר נתקע בגוף, וחזר על עצמו בעוד ועוד זיכרונות: המקום שלי הוא אחרון. הצרכים והרגשות שלי פחות חשובים.

זה היה בדיוק תפקידו של הבוץ. הוא עזר לה לחסום את הרצונות ואת הרגשות שלה, כי ממילא לא היה מי שיקשיב להם. והאנרגיה החסומה הזאת — של יצר החיים, של התשוקות, של מה שהיה חשוב לה — עלתה כולה לראש. היא נעשתה אדם רציונלי מאוד, מחושב מאוד, תקתקן. ולאורך זמן זה התבטא בכך שבמקום שהאנרגיה תהיה ברגליים ובבריכים, היא עלתה לראש: הרבה מאוד אנרגיה בראש, הרבה פחות ברגליים. וכך נוצרו גם קשיי הריכוז וגם הנימולים וכאב הברך.

אז בעצם הבוץ הזה בסך הכול מגן עליי —

ואני יכולה לתת לו היום תפקיד אחר. תפקיד של אמפתיה וחמלה.

מדבריה בהמשך התהליך

חשוב לי להדגיש

אל תעשי את הטעות של "מילון": כאב בברך זה ככה, כאב בלב זה ככה. לכל אחת יש מפה משל עצמה וחוויה משל עצמה. אצלה הייתה בעיה בברך ודפוס רגשי מסוים — אי אפשר לעשות מזה העתק-הדבק לאף אחת אחרת.

אני אף פעם לא מסתכלת בצורה מכנית. אני תמיד מתאימה לאדם עצמו, ונותנת לתת-מודע ולגוף להגיד מה כואב להם — לא לראש. גיליתי שזאת הדרך המהירה ביותר לגעת בדברים לעומק.

הדפוס לא התחיל כבעיה. הוא התחיל כפתרון

איך נבנה מנגנון ההגנה — ולמה כוח רצון לא מספיק

איך זה מתחיל

לפעמים יש בחיים רגע שבו אנחנו פוגשות רגש שהוא גדול מדי בשבילנו: השפלה, נטישה, פחד קיומי, בדידות, חוסר אונים.

במיוחד כשזה קורה בגיל צעיר, ובמיוחד כשאין לידנו דמות שאפשר לסמוך עליה, לשתף אותה ולעבד איתה את מה שקורה לנו. אנחנו לא אומרות לעצמנו את זה במילים — אבל משהו בתוכנו לומד: "את הרגש הזה אני לא מוכנה להרגיש שוב. הרגש הזה הוא סכנה."

ואז אנחנו מחפשות מנגנון הגנה שיעזור לנו לא לחוות את הרגש הזה יותר.

אם למדתי שכשאני צריכה משהו אני לומדת שאני חייבת להסתדר לבד
— אין מי שיעזור

אם למדתי שמקבלים אותי יותר אני לומדת להיות "קלה", צייתנית, תלמידה טובה
כשאני לא מטריחה

אם חוויתי נטישה אני בונה חלק גדול מהחיים סביב הניסיון לוודא שאף אחד לא יעזוב — או
שאעזוב קודם

ולמה כוח רצון לא מספיק

הדבר שאת מנסה כבר שנים "להפסיק לעשות" הוא בכלל מנגנון שפעם שמר עלייך. באותו זמן שהוא נוצר, זו הייתה הדרך של המערכת שלך לשמור עלייך.

והחלק הזה בתוכך הוא חלק פרימיטיבי, לא חלק קוגניטיבי. הוא לא נעלם רק מפני שהיום את מבינה שהוא כבר לא משרת אותך.

דוגמה

אישה שחוותה פגיעה מינית יכולה להחליט בראש שהיא רוצה לרצות. אבל אם יש חלק בפנים שאומר "אני לא רוצה שאף אחד יימשך אליי יותר" — כי הנה מה שקורה כשנמשכים אלייך, אז השומן הופך להיות הגנה. ובמצב כזה, גם אם היא תחליט לעשות דיאטה, הגוף מרגיש שזו סכנה של פגיעה אמיתית — והוא לא יוותר על ההגנה הזאת כל כך מהר.

אלה מנגנונים ששייכים למערכת ההישרדותית. הם לא נשמעים לכוח רצון. הדפוסים האלה, שהתחילו כפתרון, הופכים בהמשך החיים לסוג של צינוק — זה כמו להחזיק מערכת הפעלה ישנה כשכבר קיימת מערכת מעודכנת.

צריך להגיע למקום הרגשי שבו הכאב נוצר, לרגע שממנו הוא ניסה להגן עלייך — ולמצוא דפוס חדש שיביא את אותה תוצאה בדרך אחרת.

אם אז, כילדה, לא הייתה לי יכולת לזהות שאני פגיעה, לספר על זה, להגן על עצמי — היום, כבוגרת, אני כן יכולה. אני יכולה להתאמן על אסרטיביות ולהגיד לא. אני יכולה לשים לב שמהו לא נעים לי ולעצור הרבה לפני. ואז אני כבר לא צריכה את ההגנה הישנה.

דוגמה: הפחד מהשפלה פומבית

הרבה פעמים ילד מקבל מהמורה, מתוך רצון טוב או מתוך עומס, מילה לא במקום מול כל הכיתה. לא מרוע — המורים הם בני אדם, ובמערכת החינוך יש עומס עצום. אבל אותם ילדים מגיעים אליי בגיל ארבעים ובגיל שישים ואומרים: "אני לא מוכן לדבר מול קהל. אני מסמיק, אני מגמגם, אני מרגיש לא טוב. וזה פוגע לי בשכר, באפשרויות הקידום, בסוגי המשרות שאני יכול לקחת."

אז אנחנו חוזרים אחורה, מוצאים את הרגע שבו נוצר הפחד להרגיש השפלה, וקולטים: זה היה מתאים לגיל צעיר. היום המחיר של השפלה הוא לא כזה נורא. אני מעדיף לטעות מול אנשים, להציג מצגת, אולי אפילו להיות מובך ולהגיד "וואי, אני ממש לחוץ" — ושיעלה לי השכר ויתרחבו לי האפשרויות.

אני עושה עם אנשים אימון חדר כושר רגשי: איך מסכימים להרגיש בבגרות את הרגשות שלא יכולנו להרגיש בילדות — ולשחרר את דפוסי ההימנעות לטובת חופש אמיתי.

סיפור: אתי — פיברומיאלגיה

מקרה · פיברומיאלגיה

אתי פרץ קינן · עורכת דין

- ◆ חיה שנים בתחושה שהיא חייבת להצטיין, ושססור לה לעולם לטעות.
- ◆ בתור ילדה היו לה הפרעות קשב וריכוז. הלימודים לא באו לה בקלות והיא התאמצה מאוד — גם בלימודים וגם בבית — כדי לרצות את ההורים ולקבל הערכה. תשע לא היה מספיק טוב. תמיד "למה לא עשית?".
- ◆ בזוגיות הראשונה היא פרנסה את הבית, לקחה על עצמה את החובות של בן הזוג וגידלה לבד את הילדים. גם בפרק ב' עול הפרנסה נשאר עליה, והיא בילתה ימים שלמים במשרד.
- ◆ דווקא כשלקחה חופש — הגוף קרס. הכאבים התחזקו מאוד, והיא אובחנה בפיברומיאלגיה.
- ◆ היא כבר הייתה אצל תזונאיות, עשתה ספורט, לקחה תרופות ועשתה מה שהרופאים אמרו. הייתה הקלה — וזה חזר.

”בקושי הצלחתי לישון מרוב כאב. בלילה צעקתי, וביום אספתי את הגוף שלי כמו לגו. אף אחד לא רואה עליי — זו מחלה שקופה לגמרי.”

— אתי

מה השתנה

בטיפול היא אמרה לעצמה: אני מסכימה לחוות את הרגשות הקשים של אותה ילדה. אני מבינה למה היא לקחה על עצמה את התפקיד של המושלמת, המצטיינת והאחראית — ואני משחררת אותה. היא לא חייבת לקחת את כל זה על עצמה.

”ונכון, זה יחרפן אותי. אם אני אראה גרגר אבק זה יעצבן אותי, ואם אני אראה שעשיתי פאשלה זה יעצבן אותי. אבל הבריאות שלי חשובה יותר — ובשביל הבריאות שלי אני מסכימה לשחרר אחריות.”

ההחלטות שהיא לקחה

- ♦ לראשונה בחייה — שכרה מנקה (וכן, בהתחלה מצאה את עצמה מנקה אחרי המנקה. לאט לאט היא נגמלה).
- ♦ הגיעה לפחות שעות במשרד.
- ♦ הפסיקה לקחת לקוחות ועבודות שהיא לא רוצה.
- ♦ הסכימה להאמין שהעבודה המדויקת תגיע אליה.
- ♦ במקום לרוץ בבוקר לעבודה — התחילה את היום ברוגע ובארוחה טעימה, במקום לבלוס אוכל בערב.

מה שקרה בפועל

- ♦ היא עבדה פחות — והרוויחה יותר. הגיעו אליה עסקאות והיקפים גדולים ממה שהכירה.
- ♦ סוף סוף ירדה את שלושת-ארבעת הקילוגרמים שרצתה, והיה לה כיף ללכת לכושר ולשחייה.
- ♦ וההכי מרגש: סף הכאב שלה ירד מתשעים אחוז לעשרים אחוז.

איך מגיעים לרגש שממשיך להפעיל את הכאב

השכבות, והמקור שמתחתן

הרגש הראשון שאנחנו פוגשות הוא רק השכבה העליונה

תחשבי על קרחון. בחלק העליון יושב הרגש שנמצא על פני השטח. מי מאיתנו לא מכירה מצבים שבהם אנחנו פשוט מתפוצצות מכעס? אבל הכעס הזה מגיע כשמתחתיו אנחנו מרגישות חוסר אונים, או בדידות ותחושה שאף אחד לא מבין אותנו, או זלזול וחוסר הערכה.

כעס	מה שרואים על פני השטח
בדידות, תסכול	מה שיושב מתחת
חוסר אונים, חוסר ערך	ומתחת לזה — והמקום שבו רובנו נבהלות
פחד קיומי	השכבה שאנחנו הכי לא רוצות לפגוש
המקור	מתחת לכל הפחדים, האמונות וההגנות. אפשר לקרוא לו נשמה, נוכחות פנימית או כוח חיים.

חוסר אונים הוא רגש שרבות מאיתנו מתקשות מאוד להכיל. וברגע שהוא עולה, אנחנו מיד מחפשות פתרון מבחוץ: את הרופא, את בן הזוג, את המורה, את המטפלת — את הסמכות שתיקח אותנו מהכאב הזה.

מה שאני מלמדת את המטופלות שלי הוא לא לוותר על הסמכות של עצמן. לא לתת את הכוח שלהן למישהו אחר. לא להיכנס לפאסיביות, אלא דווקא לאקטיביות — ולהבין שגם לרגש הזה יש מידע עבורן.

אז אם מישהו מכעיס אותי, אני לא מתעסקת בלכעוס עליו ולחנך אותו. אני נושמת רגע ושואלת את עצמי: מה הצורך שלי שאני מרגישה שלא נענה כרגע? צורך בנראות? בהערכה? בחיבור? ואז אני לוקחת אחריות לתת לעצמי מענה — ולהיות עם הרגש.

לא לעשות אפליות בין הרגשות.
הם גם סוג של ילדים שצריכים תשומת לב —
וככל שנתעלם מהם, הם יצרחו חזק יותר.

רגשות הם לא סכנה

לא משנה איזה רגש אנחנו מרגישות — חרדה, חוסר אונים, בדידות — הוא גל. הוא עולה, והוא יורד. כשאנחנו לא חוסמות אותו, הוא מתעכל במערכת הנפשית שלנו בדיוק כמו שמערכת העיכול מעכלת משהו לא טוב שאכלנו.

יכול להיות שנקיא אותו, יכול להיות שנשלשל, יכול להיות שתהיה עצירות. אבל אם נסכים לעכל אותו — הוא בסוף ייצא. ניקח ממנו את הווייטמינים ואת המינרלים, ואת כל הפסולת הגוף יודע לבד לשחרר.

מתי מתחילה הבעיה? כשאנחנו מחליטות שלא בא לנו. שאנחנו פוחדות להרגיש ולתת לגוף לעשות את העבודה שלו, וחוסמות אותה מכל מיני סיבות רציונליות. שם מתחילה החסימה — סוג של עצירות רגשית.

סיפור: ליאת — דלקות, ייאוש ועצב

מקרה · דלקות, ייאוש, דיכאון ועצב

ליאת חיים · בת 43

♦ גרושה, שני ילדים, שלושה חודשים לפני החתונה. הגיעה עם ייאוש, דיכאון ועצב עמוקים מאוד: "הגעתי לסוף הדרך, ואני לא יודעת מה לעשות עם עצמי."

♦ דלקת קשה בקיבה ודלקת בקרסול.

♦ מדריכת שיקום — ומרכז השיקום היה תלוי בה לגמרי. לא היה יום שבו הדיירים לא יצאו מאיזון והמנהלים לא התקשרו אליה.

♦ בהיסטוריה שלה, מול ההורים, היא הייתה המבינה, המכילה, העוזרת והדואגת — ולא חשבה על הצרכים של עצמה. גם בן הזוג הראשון שבחרה היה אדם פגוע, מרוכז בעצמו, שלא ראה אותה.

"זה כמו להוציא מוגלה. אני מנקה את הפצע של הנטישה העצמית — ואז ממלאת אותו בתובנות, בכלים ובהחלטות חדשות."

— ליאת

מה קרה בתהליך

היא הבינה שהצרכים והרגשות שהדחיקה הם כמו חריטה שלא נעלמת בגוף רק מפני שעבר עוד יום והלכנו לישון. וכשהיא הבינה כמה היא לא ראתה את עצמה — היה שם הרבה בכי.

היא לקחה על עצמה להקשיב לעצמה, לדבר לעצמה דיבור נעים, מכבד ואוהב, לדרוש את מה שמגיע לה, לנוח, להאט — ולדבר לעצמה באמפתיה, בחמלה ובהבנה במקום בביקורת.

ומה בגוף

הדלקת בקיבה נבעה מעצבים ומאכילה לא מסודרת. כשאנחנו אוכלות בעצבים, מערכת העיכול בכלל לא מעכלת — היא עסוקה בלהתגונן או לתקוף. כאילו אנחנו בג'ונגל וראינו דוב. וכשיש דוב, זה לא הזמן לאכול.

הדלקת בגיד נבעה מלרוץ ולא לנשום. היא כל כך רצתה להספיק ולרצות, שהיא רצה מדבר לדבר בלי מנוחה. ואז היא אמרה: לא על חשבוני. אני אאט, אני לא ארוץ, אף אחד לא יקרוס. אנשים יכולים לקחת אחריות על עצמם קצת יותר.

**הרווחתי את החיים שלי. הגעתי לסף ייאוש —
והיא האירה לי את החיים.
אני במקום הרבה הרבה יותר טוב.**

ליאת חיים

מה קורה כשמגיעים למקור

כשאנחנו לא בורחות מהבדידות, מחוסר האונים, מחוסר הערך, מחוויית הנטישה וחוסר השייכות — אלא באמת נותנות להם לעלות, נשארות איתם, מחבקות וחומלות — הרגש מתחיל לנוע.

מבין הסדקים במועקה שבלב מגיעה נשימה עמוקה, והרגיעה מתחילה להתפשט. ואנחנו מגלות שאנחנו כבר לא צריכות את ההגנות. שהמערכת שלנו כבר לא צריכה לברוח מהרגשות שלא היה לנו איך להתמודד איתם בתור ילדות.

**בשיטת המסע להחלמה אנחנו לא נלחמות בכאב, במחלה ובדפוסים.
אנחנו שואלות אותם מה הסיבה שנוצרו —
ומוצאות דרך מעודכנת ואפקטיבית יותר להשיג את אותן תוצאות.**

הרגע שבו זה קרה לי

הסתובבתי שנים רבות — אני זוכרת את זה מגיל עשר, כשההורים שלי התגרשו — עם תחושת בדידות קשה מאוד ותחושת חוסר שייכות שבכלל לא הייתה קשורה למה שקורה בחוץ. סחבתי אותה לבית הספר, לשכונה, הביתה, לכל מקום שהייתי בו. המציאות השתנתה, אבל הרגשות נשארו.

חיפשתי פתרון שיחזיק. הלכתי למטפלים, למאסטרס, למתקשרים, לשמאנים. כל אחד מהם באמת תרם לי, הרגיע אותי, העצים אותי והרחיב לי את תפיסת העולם — ואני ממש לא מזלזלת בזה. אבל הרגשתי שמהו בסיסי ועמוק עדיין לא מצליח להשתנות. השורש היה עקשן. יצא עלה — וצמח עלה חדש במקומו.

וכשהבנתי את הסיפור של השכבות ושל הקרחון, אמרתי לעצמי: אוקיי, אני לא זזה לשום מקום. אני מסכימה לפגוש את הבדידות. מתחתיה אני מסכימה לפגוש את התסכול. מתחתיו את חוסר האונים. ומתחתיו — אפילו את הפחד הקיומי.

**ופתאום, משום מקום, הרגשתי כזאת כמות של אהבה שהייתי בהלם.
חיפשתי כל כך הרבה זמן את הפתרון מחוצה לי —
והוא ישב בתוכי כל הזמן.**

הרגשתי כמו קבצנית שמחפשת פירורים של אהבה ושייכות ומתאכזבת שוב ושוב. וכשהפסקתי את החיפוש הזה והסכמתי לתת לרגשות שלי להיות השער לתיבת אוצר שנמצאת בתוכי וזמינה לי כל הזמן — פשוט יכולתי להיות אהבה. יכולתי להיות חמלה כלפי עצמי, בלי תלות במה שקורה בחוץ. שום דבר לא השתנה אצל אף אחד מחוצה לי, ואני הייתי פשוט בבליס.

מקרה · התפרצויות זעם

שני · בעלת עסק מצליחה מאוד

- ◆ במשך שנים היא זו שהחזיקה את כולם מבחינה כלכלית — אף שאף אחד לא נתן לה את התפקיד הזה רשמית.
- ◆ ההורים היו עסוקים בקשיים של עצמם ולא היו פנויים אליה רגשית. כשרצתה חום או חיבוק — הם אפילו לעגו לצורך שלה ואמרו לה להיות "ילדה גדולה".
- ◆ מה שהיא למדה: אהבה לא אקבל. אבל אם אביא ציונים והישגים ואהיה גאונה — את זה יעריכו. וכך היא החליפה את הצורך בקרבה בצורך בהערכה.
- ◆ היא התחתנה עם גבר שהייתה צריכה לטפל בו — לא יציב רגשית, שהאשים אותה בכל בעיה שלו. בסופו של דבר הוא התגרש ממנה, תבע אותה, ועשה לה ניכור הורי.
- ◆ הילדים קיבלו ממנה תמיכה כלכלית — אבל לא היו מוכנים להיפגש איתה או לשוחח איתה.

השכבות שפגשנו בירידה: זעם · בושה ואשמה · נטישה · תסכול עצום.

כשהיא הסכימה לפגוש את הבדידות, את התסכול ואת חוסר האונים — גם כילדה וגם כבוגרת — היא פשוט נשמה לזה. היא הסכימה שגלים של שנאה עצמית ישטפו אותה, וכשהגלים עברו היא חוותה מבפנים אהבה פשוטה וטהורה מעצמה אליה.

ובאופן מפתיע ולא מפתיע, כשהיא באמת הצליחה לתת לעצמה אהבה במקומות הפגועים — היחסים עם הילדים השתפרו. נולדו להם ילדים, ונהיה לה מקום בתור סבתא. במקום להתפרץ בכעס היא התחילה לשתף בפגיעות שלה, בלי להעביר ביקורת — והם היו אמפתיים אליה.

היא הרגישה הרבה יותר נינוחה וזורמת, הרבה פחות צורך להצטיין ולהיות הכי מדהימה כל הזמן. גם העסק שלה הצליח הרבה יותר, והיא אפילו התחילה לטפל באנשים בעצמה.

שני לא ויתרה — לא על הטיפול בעצמה ולא על הקשר עם הילדים.

היא החליטה שהיא נותנת לחלק הילדי הנטוש שבתוכה

המון אהבה בלי תנאי.

מה צריך לקרות כדי שמשו באמת ישתנה

כשהשינוי יוצא מחדר הטיפולים אל החיים

שני מקרים קצרים

מקרה · אחרי תאונת דרכים

דנה

- ◆ הגיעה כאובה מאוד, עם סל של תרופות, זריקות, עיסויים ושינוי תזונה. זה הקל — אבל לא באופן מתמשך, והכאבים פשוט הרגו אותה.
 - ◆ גם היא עברה ילדות לא קלה, גם היא לקחה על עצמה את תפקיד הילדה הטובה והמרצה, וגם היא פחדה להגיד לא.
 - ◆ זה התבטא בכך שנתנה לבן זוגה הלוואה גדולה, אפשרה לו לארח אצלה את ילדיו למרות שהתנהגו בצורה לא נעימה, והפכה את חדר הטיפולים שלה לסטודיו בשבילו. היא כל הזמן ויתרה על עצמה.
- מה השתנה: היא אמרה שהיא לא מוכנה לתת את הלוואה. ביקשה שילדיו יכבדו אותה. ויתרה על עבודת ניקיון בתים שהתישה אותה. והלכה ללמוד טיפול — מקצוע שהיא אוהבת. הכאבים פחתו משמעותית, ובעיקר — היא אפשרה לעצמה לתפוס מקום בחיים של עצמה.**

מקרה · אחרי שנים של פגיעה ושמעות

שיר

- ◆ אבא ביקורתי ושיפוטי. מתוך רצון להרגיש אהובה היא נכנסה לקשר בגיל צעיר מאוד, נכנסה להריון — והתחילה חרושת שמעות.
 - ◆ היא לקחה את זה מאוד קשה, עד כדי מחשבות אובדניות. היא עברה בית ספר — והשמעות רדפו אחריה גם לשם. היא הגיעה אליי עצובה מאוד ומפורקת.
 - ◆ אמרתי לה: זה שחוות כל כך הרבה רגשות קשים, כל כך הרבה ביקורת, שיפוטיות ורכילות הרסנית — זה לא מי שאת.
- פירקנו את הדימוי הזה ובנינו מחדש: אני מהממת, מה שחשוב לי אלה הערכים שלי והלב הטוב שלי, ומגיע לי לאהוב את עצמי ולהרגיש ראויה לטוב. ומאותו מקום של רגיעה קפץ לה רעיון — ותוך שלושה טיפולים בסך הכול היא עברה לחו"ל. "אני הכי מאושרת פה בעולם. אנחנו מכבדים אחד את השני, אנחנו החברים הכי טובים. פשוט טוב לי."**

מה באמת נדרש

אני לא מדברת על תהליך קל. המסע להחלמה הוא ממש לא תהליך קל. כשדפוס שהיה חלק ממך במשך שנים מתחיל להשתנות, לפעמים צריך גם לעשות דברים אחרת במציאות:

♦ להחליט החלטה שאת יודעת כבר שנים שאת צריכה לקבל.

♦ לשנות מערכת יחסים.

♦ להציב גבול.

♦ לעשות שיחה קשה שדחית שנים.

ובגלל זה לא מפגש אחד. מפגש אחד יכול להביא תובנה משמעותית ואפילו להקל — אבל סביב רגש שאנחנו נמנעות ממנו במשך שנים רבות נבנות שכבות של אמונות, הרגלים, תפקידים ודרכי התמודדות. לפעמים רק כששכבה אחת מקבלת מקום, אפשר לראות מה נמצא מתחתיה.

השינוי לא יכול להיות רק בחדר הטיפולים.

השינוי צריך לצאת אל החיים.



ירידה בשכבות הרגש

תרגיל מעשי שאפשר לעשות לבד, בקצב שלך

התרגיל הזה מבוסס על ההדגמה החיה שעשיתי בוובינר. הוא לא מיועד לפגוש טראומה קשה או רגש שמציף אותך — לזה צריך ליווי. הוא כן מיועד לרגש לא נעים שאת חיה איתו ביומיום: בדידות, תסכול, חרדה, כעס, חוסר ערך. מצאי לעצמך עשרים דקות שקטות. שבי בנוח. כבי הודעות.

1. בחרי רגש אחד

לא הרבה — אחד. הראשי. מה הדבר שהכי מפריע לך כרגע? תני לו שם: "תחושת בדידות", "תסכול", "חוסר אונים".

2. מצאי אותו בגוף

קחי נשימה ובדקי איפה את מרגישה אותו. בלב? בבטן? בראש? בכל הגוף? אין תשובה נכונה.

3. תני לו צורה

אם היה לך דרך להרגיש אותו — כמו מה זה מרגיש? כמו ענן? כמו סלע? כמו בור? כמו בוך? כמו חושך? כמו ריק? תני לתת-מודע לענות, לא לראש.

4. שאלו אותו למה הוא שם

ממש כך: "למה אתה שם? ממה אתה מגן עליי?" חכי לתשובה. היא יכולה להגיע כתמונה, כמשפט שאת שומעת בפנים, או כתחושה בגוף. כל הדרכים לגיטימיות.

5. הסכימי להיות איתו

זה הלב של התרגיל. במקום להילחם בו, אמרי לו: "אני איתך. אני רואה אותך. אני מסכימה לחוות אותך. את כבר לא כל כך בודדה, כי אני פה איתך, ואני נותנת לך מקום, ואני נושמת איתך."

6. הפסיקי את המלחמה

אפשר גם להתנצל: "כל כך הרבה שנים ניסיתי להיפטר ממך, לסלק אותך — ואת עקשנית. תודה שהתעקשת. אני מפסיקה עם ההרגל הזה, ומסכימה להיות איתך גם אם לא תשתני לעולם. את דיירת קבועה אצלי — אז לפחות אגיש לך מים."

7. בדקי מה השתנה

עברי בגוף מלמעלה למטה. יש ניואנס של שינוי? הכול אותו דבר? שתי התשובות בסדר גמור. פשוט שימי לב.

שלוש הערות חשובות לפני שאת מתחילה

אל תצפי להקלה

זה לא ניסוי עם סטופר. את לא אומרת לילד שכועס: "נו, לא עבר לך תוך שתי דקות? אז אין לי מקום בשבילך." אם ילד רוצה להיות כועס שלושה ימים — זו זכותו, ואת איתו בקצב שלו. בדיוק כך נתייחס גם לרגשות שלנו.

גם שלום קר הוא שינוי

בהדגמה החיה, המתנדבת אמרה בכנות: "אני מרגישה התנגדות. קשה לי." וזה בסדר גמור. עצם זה שאת כבר לא במלחמה מול עצמך — גם אם עוד לא הגעת לשלום חם — זה כבר שינוי גדול. ולגוף לוקח יותר זמן מאשר לנפש ולמחשבה.

המלחמה בעצמך היא כדור שלג

כשאנחנו נלחמות בעצמנו במשך שנים, יש לזה מחיר: תסכול, כאב, כיווץ, חוסר קבלה עצמית. לא רק שיש בדידות — עכשיו יש בדידות ועוד חמישה חברים שהצטרפו לחגיגה. ככל שאנחנו רודפות אחריה יותר, היא מתחזקת.

שאלות שנשאלתי

אם יש בגוף בעיה פיזית ממש — האם הגוף יכול לרפא את עצמו?

אני יכולה לשתף שיש לי מטופלות שהגיעה עם עמוד שדרה עקום מהלידה. היא הגיעה אליי בכלל בגלל חרדה מהקורונה — היא הייתה מתנדבת מד"א ופחדה להידבק. עבדנו על זה, היא מצאה מקום אחר להיות משמעותית בו, והחרדה נפתרה.

אחר כך היא חזרה אליי מבוהלת: הרופא אמר שהיא צריכה ניתוח מסוכן להשתלת עמוד — שאפשר למות ממנו או להישאר נכה, אבל בלעדיו החוליות עלולות לא להחזיק מעמד. הצעתי לה לחזור לרופא ולבקש חצי שנה של עבודה פנימית. הרופא הסכים. היא הלכה לפיזיותרפיה מיוחדת שמאוד עזרה לה, ואיתי עשתה את העבודה הרגשית-נפשית. אחרי חצי שנה היא חזרה לרופא — והוא שחרר אותה. היא יצאה לטיול הגדול בעולם שתמיד רצתה.

חשוב: כל החלטה על ניתוח, טיפול או שינוי בטיפול תרופתי נעשית מול הרופא המטפל בלבד. העבודה הרגשית היא לצד הטיפול הרפואי, לא במקומו.

האם מספיק להתחבר לרגשות?

לא. זה גם החיבור לרגשות — וגם שינוי התנהגות.

הדוגמה הכי פשוטה היא בית הספר. אם אמרנו משהו מול כיתה של ארבעים ילדים והמורה לעגה לנו והשפילה אותנו, אנחנו עלולות להרגיש חוסר אונים והשפלה עצומים. וכילות, אם נעלנו את הרגש הזה בפנים, מתחילות להיבנות אמונות: "אסור לי לדבר מול אנשים כי אני עלולה להיות מושפלת". ואם השפלה הפכה לרגש שאני חווה כסכנה — אני נמנעת. וההימנעות הופכת להתנהגות: אני לא אציג מצגות, לא אדבר בפני ועדות. וזה כבר פוגע בקריירה, ולפעמים גם ביכולת למצוא זוגיות.

אז כן — קודם צוללות ומקשיבות לפחד הזה, שואלות אותו "איפה נולדת? מתי הרגשנו ככה בפעם הראשונה?", והדברים צפים. אבל אחר כך מחליטות החלטות חדשות ומתאמנות עליהן: קודם עם עצמי, אחר כך עם אנשים קרובים, אחר כך עם קולגות, ואחר כך מול קהלים גדולים יותר. לאט לאט מתחזק הביטחון.

אחרי שמטמיעים דפוס חדש — אפשר לחזור אחורה?

אין כאן קסם, והשינוי הוא הדרגתי. בהחלט יש רגרסיות — זה חלק טבעי מכל תהליך שינוי. כשאנחנו בלחץ, מוצפות, רעבות או עייפות, הרבה פעמים הדברים כן ילכו אחורה, ואז נחוות שוב את אותן תוצאות בגוף. וזו בדיוק המטרה של הכאב: להגיד לנו "הלו, את בכיוון הלא נכון, תעשי יוֹטֵרֵן".

זה כמו לשאול: אם התרגלתי שנים לא לשתות מים, האם יהיו לי כאבי ראש? כן, ברור. אבל ברגע שהתרגלת לשתות וראית איזה טוב זה עושה לך, את מזהה את המצבים ואת יודעת לחזור. היכולת שלך לדבוק בדרך הטובה הרבה יותר גבוהה.

בשביל זה בדרך כלל ניתנת סדרת ליווי — כדי לפגוש את כל המצבים שקורים לנו כשאנחנו פוגשות את הדברים בפעם הראשונה, ומחזקות את ההרגלים החדשים.

ומה קורה כשמפסיקים לרצות?

הפחד כשאנחנו מרצות הוא שלא יהיו איתנו, שינטשו אותנו, שלא נרגיש שייכות או מוערכות. ובפועל זה בדיוק להפך: נשים מופתעות שככל שהן נותנות פחות — הן מקבלות יותר. כסף, אהבה, פרגון, הכול.

כי איך שאנחנו מתייחסות לעצמנו — כך הסביבה משקפת לנו באופן טבעי. אין לך מושג כמה נשים באו אל"י עם חוויה שבן הזוג לא מתייחס אליהן כמו שהן רוצות, ואני אמרתי: בואי נעשה את השינוי בך. בואי תיקחי אחריות על הרגשות שלך. תראי מה יקרה כשאת משתנה. והן חוזרות אל"י ואומרות: "פתאום הוא מחזר אחרי", פתאום הוא מחמיא לי."

הבהרה שחשובה לי

העבודה הזאת אינה מחליפה בירור או טיפול רפואי או נפשי. היא נמצאת לצידם.

היא נוגעת בממד הרגשי ובקשר בינו לבין מה שאת חווה בגוף. אם יש לך בעיה — חשוב שתתייעצי עם אנשי המקצוע המתאימים. אני רואה את החלק שלי כהשלמת החתיכה החסרה בפאזל, זו שהופכת את הטיפולים שאת כבר לוקחת ליעילים ואפקטיביים יותר, כדי שהתוצאות יחזיקו מעמד.

על סיפורי המקרה

כל הסיפורים שהובאו כאן הם של נשים אמיתיות, שאפשר לפנות אליי ולשוחח איתן אישית. הפרטים והעובדות טושטשו כדי למנוע זיהוי — למעט המקרים שבהם ניתן לי אישור מפורש להיחשף.

ואני מדגישה: אני לא מבטיחה לאף אחת שהיא תתרפא. אני לא נביאה. אני מביאה דוגמאות מהשטח שראיתי, שמעידות על התועלת של עבודה רגשית עבור אותן נשים. כל אחת ייחודית, כל אחת מגיבה אחרת, וכל אחת צריכה להחליט עבור עצמה אם זה מתאים לה.

אם יש דבר אחד שאני רוצה שתיקחי מהמדריך הזה

- ◆ הבעיה היא לא שלא ניסית מספיק.
- ◆ את לא "מורכבת מדי לטיפול".
- ◆ לא נכשלת בטיפול, ולא היית "לא מספיק מחויבת".
- ◆ ולא היית צריכה למצוא עוד דרך להשתיק את הכאב.

יכול להיות שפשוט עדיין לא הגעת להרגיש את הרגש
שממשיך להפעיל את המנגנון של הכאב.

הזמנה לשיחה

אם קראת עד כאן וזיהית את עצמך — אני מזמינה אותך לשיחה ללא עלות, שבה אבדוק אם אני יכולה לעזור לך ואיך.

בשיחה נסתכל על

- ◆ מה שאת חווה היום
- ◆ מה שכבר ניסית
- ◆ מה שאת מזהה שחוזר שוב ושוב
- ◆ והאם התהליך שאני עובדת בו יכול להתאים לך

השיחה אינה מחייבת ואינה דורשת ממך דבר. אשמע את הסיפור שלך, ואחר כך את תחליטי אם את רוצה להתקדם או לא.

אוסנת הרמן

המסע להחלמה

מטפלת רגשית הוליסטית · מפיקת כנסים וסדנאות
ותק של מעל 18 שנה

055-5533019

ווטסאפ / טלפון

הרבה בריאות, והרבה אהבה עצמית.