



אנחנו סוחבים על הגב את הילד שהיינו

מירב הראל, מלווה תהליכי ריפוי,
החלימה ממחלות בכוחות עצמה.
עכשיו היא עוזרת לאחרים

צפורה רומן

אימון לחיים

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



מה שהכי טוב לי לא הכי טוב לנו

ט וגיות טובה מתקיימת רק בין בני זוג שלימדו את עצמם לשאול בכל קונפליקט "האם זה הטוב ביותר ליחסים שלנו?" ולא "האם זה הטוב ביותר בשבילי?" השאלה הזאת משנה את ההגדרה הישנה של המילים "הטוב ביותר".

על פי ההגדרה הישנה, "הטוב ביותר" היה כל דבר שעשה לנו טוב באופן אישי: הסכמה עם הרעות שלנו, הכרה בצדק שלנו, מילוי הצרכים שלנו. וכל המאבקים שניהלנו נועדו להגן על הערכים האלה.

על פי ההגדרה החדשה, "הטוב ביותר" הוא כל דבר שעושה טוב ליחסים שלנו. כלומר, חיזוק היחסים הופך להיות חשוב לנו יותר מכל הנאה אישית או תועלת אישית לעצמנו.

עם גישת "הטוב ביותר ליחסים" תגלו שאין יותר מאבקים בין שניכם, אלא רק בתוך כל אחד מכם. המאבק הוא בין הרצון של כל אחד בטובת עצמו ובין הרצון של כל אחד בטובת היחסים שלו, בין הרצון האגואיסטי לרצון המתחבר. אנחנו תמיד רוצים את שני הדברים האלה בעת ובעונה אחת: גם לדאוג לטובת עצמנו וגם לדאוג לחיבור בינינו, וכל המאבקים צריכים לעבור פנימה, בין שני הצרכים האלה.

מה שיכריע את גורל היחסים שלכם הוא איזה רצון חזק יותר בתוך כל אחד מכם: הרצון בטובת עצמכם או הרצון בטובת היחסים שלכם. אם טובת עצמכם חשובה לכם יותר, היא תמיד תנצח את החשיבות שאתם נותנים ליחסים שלכם. עם גישה כזאת אתם מזמינים את כל המאבקים עם בן זוגכם.

אם היחסים שלכם חשובים לכם יותר מאשר טובתכם האישית, אתם מרוויחים יחסים טובים – אתם מבטלים את ההבדל בין "טובה אישית" ל"טובת היחסים", ושמים דגש על טובת היחסים.

zviagranot.co.il



מירב הראל. מחלה היא שפת הנפש

מירב הראל הייתה בת 12 כאשר אביה החליט ליישם שיטת טיפול חדשה. הוא קנה משק בכפר קיש של מרגלות הר תבור והעביר לשם את משפחתו מדימונה. "בשבילי זה היה נורא", היא נזכרת, "גרו שם מעט ילדים, היינו רחוקים מכל מקום, אחרי הלימודים עברתי בדייר ושנאתי את זה. חיכתי, אבל הייתי מתוסכלת". כיום היא בת 45, תל-אביבית, נשואה ואם לארבעה, מלווה תהליכי ריפוי עצמי ושינוי, מרצה ומנחת סדנאות.

היא ואביה חלמו שהיא תהיה רופאה. היום היא באמת עוזרת לחולים, אך הדרך לשם הייתה ארוכה ומפותלת. בגיל 20 למדה

במכינה לרפואה באוניברסיטה איטלקית, שהקציבה עשרה מקומות לסטודנטים זרים. כיוון שהגיעה רק למקום ה-11 חזרה ארצה, עבדה בתחום הפרסום, הייתה עיתונאית, הקימה משפחה והתמודדה עם כמה מחלות: "בגיל 17 וחצי פרצה אצלי בולימיה, בגיל 18 חליתי באסתמה, עשר שנים אחר כך התפרצה אצלי מניה דפרסיה ובנוסף היו לי פריצות דיסק, מיגרנות ואלרגיות. התמכרתי לסמים קלים ובלעתי כדורים בכמויות של בית מרקחת".

המפנה אירע בגיל 32, כשאובחנה כסובלת מתת-פעילות של בלוטת התריס. "זה שלח אותי למסע של ריפוי עצמי. לא הבנתי כלום ברפואה, אבל קול פנימי שלא הניח אמר לי: את יכולה להיות כריאה וכלי כדורים". היא החלה להתעמק בקשר בין גוף לנפש, קראה באובססיביות סיפורי הבראה של אנשים שהחלימו בשיטות לא קונבנציונליות וספרים של רופאים מערביים שפרצו את גבולות הרפואה. אחרי התעמקות בספרים "המסע" של ברנדון בייס ו"הכוח לרפא את עצמך" של לואיז היי, החליטה שגם היא יכולה לרפא את עצמה.

"תחילה בחרתי באסתמה כמטרה לריפוי, אבל הבנתי שלא מספיק לטפל בעצמי בערוץ הפיזי – עלי להתמקד גם בערוץ הנפשי, האנרגטי והרוחני. מחלה היא ביטוי פיזיולוגי של מצוקה רגשית. כשמחלה מתפתחת זה אומר

עידן חדש

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



השד אינו נורא כל כך

השתתפתי בקבוצה רוחנית ונחשפתי לתקשורים. לאחר מכן התחלתי לסבול מפחדים לא מוסברים, כאילו אני רדופה על ידי שדים או רוחות. אני לא מאמינה בשדים. מדוע התחושות הקשות האלה באו דווקא בעקבות המפגשים האלה?

קורה שאדם הנחשף לראשונה לחוויות מסוגים ותדרים שאינם מוכרים לו, יחוש פחד. זו תגובה טבעית למצב שבו אין לאדם הסבר מניח את הדעת למה שהוא חווה. מכאן הבלבול. ניקח לדוגמה ילד קטן העומד על המדרכה ומולו מופיע אוטובוס. מה הילד רואה? עשן שחור הנכנס לו לעיניים, רעש חזק וצורה לא ברורה העוברת ביעף. הילד עדיין לא מכיר את המושג "אוטובוס". החוויה תהיה, מן הסתם, מבהילה מאוד. הוא עלול להיבהל ולבכות כאילו תקפו אותו "שדים ורוחות". עם הזמן ילמד להכיל את התופעה, למסגר אותה ויחדל לחוש פחד. נראה שזה מה שקורה לך כעת. העולם מלא תדרים רוחניים שאיננו נחשפים אליהם באופן טבעי; כשם שבאוויר סביבנו יש תנועה גלית מורכבת של קרינה אלקטרומגנטית שאיננו חשים בה (גלי רדיו, קרינה קוסמית, קרינה מייננת, אור על-סגול ועוד), כך מתקיימים שדרים מנטליים עדינים ביותר שאיננו קולטים באופן מודע. באופן תמידי, בחלומות וברגעי השראה נדירים אנו אכן מסוגלים לקלוט גם תדרים אלה. קבוצות רוחניות מרחיבות את התודעה, הן פותחות ערוצים לאנרגיות שקודם לכן היו חסומים. כאשר אדם נחשף לראשונה לתדרים שהיו עד כה מחוץ לתחום, והוא אינו מסוגל לפרש ולמסגר אותם לתוך תבניות החיים המוכרות – הוא עלול לחוש פחד. כל תופעה לא מוכרת עלולה להיות מסוכנת. במקרה שאת מתארת אין סיבה ממשית לפחד (שהרי אין שדים פרט לאלה שאנו ממציאים). הפחד נובע מאידיעה ואי-הכרה של עולם החוויות החדש שנפתח בפניך. ההסבר ההגיוני הזה אינו יעיל כל כך, משום שפחד בא מהלב ולא מהמוח. אפשר להקל את הפחד בעזרת אמונה – זה חשוב ומעשי מאוד. אם את מסוגלת לאמץ אמונה שיש בורא עולם אחד והוא מייצג את הטוב והיפה של הבריאה – את יכולה להתמקד בו כאשר תוקף אותך פחד. אם את מאמינה באל אחד שיצר את כל הברואים – ולכן גם נמצא בכל אחר מהם – הרי הוא נמצא בכל מקום. גם מה שנראה רע, מפיח ומאיים הוא אלוהים בתחושת. הכל אלוהי, הכל טוב. לא פשוט להגיע לדרגת אמונה גבוהה כזאת, אך זוהי הדרך הקצרה והנכונה ביותר להתמודד עם הפחדים העולים אצל אדם שהרחיב את גבולות תודעתו והתחיל לקלוט אנרגיות ומסרים שאינם יכול להכיל.



שהתרחקנו מעצמנו". עם ההבנה הזאת החלה לעבוד על כל הערוצים, כולל היבטים שמעבר לנגלה, עד שריפאה את עצמה מאסתמה ועברה לשאר המחלות. בהתחלה התמקדה בחולייה הפיזיים, כי לא האמינה שתוכל לרפא את עצמה ממחלות הנפש. בעזרת מורה רוחנית הבינה למה הנשמה שלה בחרה במעבר בין קוטב לקוטב ("כדי למצוא את קו האמצע, לחיות על פיו ולשרשר את הפתרונות לאחריה"). בעקבות התובנה הפסיקה ליטול כדורים פסיכיאטריים לפני שש שנים ולרבריה היא מאוונת. "בעשר השנים שבהן עסקתי בריפוי עצמי יצאתי מאגר ידע ועברתי שינויים. אנשים התחילו לבקש את עזרי תי וראיתי שהם נרפאים מכל מיני תחלואים", היא אומרת (לפרטים: עמוד הפייסבוק "נפש בריאה בגוף בריא").

במאמר 2015 התעוררה בבוקר עם משפט מהרהר במוחה: "מחלה היא שפת הנפש". היא התיישבה מול המחשב ובמשך כמה שעות כתבה את הפרק הראשון בספרה "נפש בריאה בגוף בריא". במקביל החלה ללוות אנשים במסע לריפוי עצמי ולשינוי. שנה לאחר מכן הוציאה לאור את הספר "איך להיות הפסיכולוגים של עצמנו", ובימים אלה יצא לאור ספרה "איך להיות נחמדים יותר לעצמנו" (שניהם בהוצאת פוקוס).

"גם הספר הנוכחי נוצר ברגע של השראה. שאלתי את עצמי למה אנחנו סובלים והגעתי למסקנה שכולנו סוחבים על גבנו שק של פסולת רגשית, שמקשה עלינו לתפקד. בשק נמצאים הילדים הפנימיים שלנו, שמייצגים את מי שהיינו בילדותנו, את הטראומות שחוונו. אנחנו נשלטים על ידי מי שהיינו. הבנתי שברגע שנוזה את הילדים הפנימיים, נבין את סבלם, נעזור להם לשחרר את הפסור, לתרגש את נושאים ונחווט אותם מחדש – הם יפסיקו להפריע לנו ונוכל לשנות את הרגלינו", היא אומרת. ■



צילום: ציון פרנקל, Shutterstock/ASAP Creative

מחרכת "לאשה" מבהירה כי המדור אינו מהווה המלצה, והפונים אל המרואיינים בו עושים זאת על דעתם בלבד

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