



”ממש לא משנה אם בן אדם בן חמישים, שישים או שבעים, מצהירה בביטחון מירב הראל, לאחר שהצליחה לרפא את עצמה לבד מאסטמה, מתת-פעילות בבלוטת התריס, ממיגרנות ומפריצות דיסק, מבולימיה, ממאניה-דיפרסיה ומהתמכרות לסמים קלים. “בכל רגע נתון, אדם יכול להתחבר לעצמו, להבין את עצמו יותר, להפסיק לשפוט ולבקר את עצמו וגם לה- בין יותר את תפקידם של מצבים ותקיעויות כאלה ואחרות, ומשם להתחיל להניע שינויים קטנים וגדולים - תפיסתיים, רגשיים והתנהגותיים.”

בגיל 80 אפשר לשנות

מירב הראל, 43, נשואה ואם לארבעה בנים, אומרת שהיום הגיל השלישי הוא ממש לא “חצי רגל בקבר”, כפי שאולי רווח בתפיסה עד לא מזמן. עוד היא אומרת שהיום, לאדם ממוצע בגיל שישים יש היום לפחות עוד עשרים שנה קדימה, אם לא שלושים. ואם מוסיפים גם את העלייה ברמת החיים ובאיכות החיים, שמאפשרות לא מעט הנאות וריגושים - אנחנו מדברים כאן על תוספת משמעותית ולא מבוטלת לחיים, מעין פרק נוסף לחיים. כאשר אני שואל את הראל אם זה לא מאוחר מדי פתאום להיזכר לטפל בעצ- מך כשאתה בן שישים, היא משיבה “למוח יש תכונה של נורירופלסטיות והוכח כי בכל רגע נתון ניתן ממש לשנות את מבנה המוח על ידי הפעו- לות שלנו, ולא משנה באיזה גיל מדובר, גם בגיל שמונים אפשר לשנות דברים. זה אומנם מצריך לקחת אחריות ולפעול בנדון, אבל אי אפשר להגיד שלא ניתן בגלל הגיל”. (הספר “המוח הג- מיש”, שכתב נורמן דוידג', מסביר זאת בפשטות וביעילות רבה).

אם יגיע אליך ליעוץ גבר (או אישה) בגיל השלי- שי, שסבל או סובל מדיכאון ומטופל בכדורים פסי- כיאטריים, האם תמליצי על שיטות אחרות במקום כדורים?

“ראשית לעולם לא אמליץ לאדם להפסיק כדו- רים. הרצון להפסיק עם כדורים חייב להגיע מבפ- נים, ולרוב הרצון הזה מגיע יחד עם נפש שיכולה לגבות מהלך כזה. אני כן אסביר לאדם שבהחלט יש לו אפשרות להיות ללא כדורים פסיכיאטריים, אולם על מנת להגיע לשם עליו לעבור דרך מסוימת המורכבת מעבודה במקביל בארבעה ערוצי ריפוי - גופני, נפשי, אנרגטי ורוחני”.

לדעת שזה אפשרי

הראל טוענת שהעניין עם כדורים פסיכיאטריים הוא, שהם אכן מייצרים איזון והציפורים חוזרות לציצין והשמים חוזרים להיות כחולים, אך יחד עם זאת האיזון הזה אינו אמיתי. “זה איזון שתלוי בחו- מרים כימיים שברגע שמפסיקים איתם - האיזון מבוטל”.

לטענתה, הדבר האידיאלי הוא להתחיל לטפל בערוצים נוספים תוך כדי נטילת התרופות, וברגע הנכון, בהתאם לבשלות, לתהליך ולרצון שנוצר, להתחיל להוריד מינונים, תוך כדי פיקוח, עד למצב של איזון אמיתי, ללא כל תלות. “חשוב לדעת שזה אפשרי! בכל גיל, אם יש רצון”.

כל אחד יכול לרפא את עצמו

מסמים קלים, שנמשכה שלוש שנים של תסכולים חוזרים ונשנים בכל נפילה ונפילה. הכנסת החמלה מתחילה בתהליך תודעתי-שכלי, מנוכר לכאורה, על הבנת חמלה”.

כיצד את מגדירה חמילה?

“חמלה זה להיות נחמד ואמפטי לאחר כשהוא במצוקה. לא לשפוט אותו ולא לבקר אותו על כך שהוא נכשל, לדוגמה. חמלה עצמית משמעותה להיות נחמדים לעצמנו ברגעים של כישלון”.

בכל רגע נתון, אדם יכול להתחבר לעצמו, להבין את עצמו יותר, להפסיק לשפוט ולבקר את עצמו וגם להבין יותר את תפקידם של מצבים ותקיעויות כאלה ואחרות, ומשם להתחיל להניע שינויים קטנים וגדולים



מירב הראל | צילום: יח"צ

מריחואנה משקיטה ומאזנת

הראל בעד שימוש במריחואנה כי לטענתה היא עוזרת, מרפאה, משקיטה, מאזנת, מחברת, מחלישה כאבים ועוד עשרות פונקציות שהוכחו באלפי מחקרים מדעיים. “מבלי להיכנס לנושא, כי הוא עצום, אגיד רק שיש כאן מלחמה ישנה בין גורמים בעלי אינטרסים שטובת החולים לא באמת בראש מעייניהם. אני נוגעת בזה בהרחבה בחלק הראשון של הספר הראשון ‘נפש בריאה בגוף בריא’”.

בספרך הקודם יש שמונה מפתחות לריפוי הגוף והנ- פש. מה תפקידם של המפתחות וכיצד גילית אותם?

“שמונה המפתחות הם בעצם זיקוק של 11 שנות לימוד בהן סקרתי, קראתי, נחשפתי, חקרתי וראיינתי אלפי סיפורי הבראה, מנגנוני ריפוי, שי- טות טיפול, עיקרי תורת הנפש וכו'. בעצם, ישבתי וכתבתי את המדריך שהיה חסר לי. המדריך נכת- באחרי שכבר החלמתי. רציתי לעזור לאחרים, אני בעצם נותנת את כל מה שרציתי שיהיה לי ולא היה בנמצא, במסודר ובמרוכז”.

אז מי להערכתך יצליח בשינוי?

“למי שנכון לשאול את עצמו בכנות את השא- לות ששואל הכלי האבחוני שנמצא בבסיסו של הספר, צפוי שינוי חיובי, בהתאם ליכולת ההכלה והספיגה של הדברים. אין להמעיט כלל וכלל בח- שיבות החיבור לעצמנו, בכל גיל”.

