

המלצות על הספר

מאת קוראת ישראלית

להיפטר מכאבים כרוניים רק על-ידי קריאת הספר?! לכאורה זה נשמע יותר מדי טוב מכדי להיות אמיתי, אך זה בדיוק מה שקרה לי.

לאחר שסבלתי מכאבי גב במשך יותר מעשר שנים, במהלכן איש מהמטפלים הרבים שפניתי אליהם (אורתופדים, פיזיותרפיסטים, כירופרקטורים, מעסים, ואף שיעורי יוגה), לא עזר לי, כאבי הגב שלי עברו כמעט לחלוטין תוך שבועיים בלבד לאחר קריאת הספר.

במשך שנים עבדתי כמתכנתת בענף ההיי-טק ועבודתי דרשה ממני לשבת שעות מרובות מול המחשב. מאחר שהכאבים מעולם לא הרפו ממני, ולו לדקה אחת, נאלצתי כל הזמן לחפש תנוחת ישיבה נוחה יותר. חייתי באי שקט ללא הפסקה ובתזוזה מתמדת. באותה התקופה למדתי הוראת יוגה והמורה שלי המליצה לי על ספרו של ד"ר סארנו.

למותר לציין כי כשקראתי במבוא לספר שהכאבים עשויים לחלוף תוך "שבועות אחדים מתחילת קריאת הספר", לא האמנתי. לאחר כל מה שעברתי, זה פשוט נשמע לא מציאותי. עם זאת, מכיוון שכבר הייתי מיואשת, ומוכנה לנסות כל הצעה, גם אם היא נראתה לי לא הגיונית כלל, רק שתציל אותי מהסבל, התחלתי לקרוא את הספר.

להפתעתי הרבה, הספר משך את תשומת ליבי יותר ויותר עם כל עמוד נוסף שקראתי בו. האורתופד שבדק אותי טען כי כאבי הגב שלי נובעים מכמה פריצות דיסקים ושינויים ניווניים בעמוד השדרה. כמה הופתעתי ללמוד מהספר, כי שינויים אלה הם תהליך טבעי שמתרחש עם הגיל. בנוסף, גיליתי, כי מהמחקרים שנעשו עד כה התגלה, כי אחוז גבוה של אנשים שיש להם פריצות דיסקים, בלטים ושינויים ניווניים בעמוד השדרה, אינם חשים בכאבים כלל.

כמו כן, קראתי שהמכנה המשותף בין רוב הסובלים מכאבים כרוניים הוא בכך שהם נוטים ליסודיות, לפרפקציוניזם, למצפוניות, לאחריות יתרה ולעודף ביקורת עצמית. הם בעלי צורך כפייתי לעשות דברים כהלכה, להצליח ולהגיע להישגים. הם נוטים להיות "טובים", "נחמדים", "נעימים", ואוהבים לעזור לזולת. והחשוב ביותר: הם מתקשים לזהות את כעסם ואף לבטא אותו. כל כך הזדהיתי עם תיאורים אלה!

בעזרת הספר הבנתי שבמשך כל אותן שנים שבהן סבלתי מכאבי הגב, חייתי בפחד מתמיד שמא הגוף שלי ניזוק בצורה רצינית, וחששתי שאני עלולה להזיק לעצמי עוד יותר על-ידי פעילות גופנית, בשעה שההיפך הוא הנכון. ההבנה הזו והלגיטימציה שהספר נתן לי לעסוק בספורט, שיחררו אותי מהפחד. לא רק שהבנתי, אלא אף ממש הרגשתי, שהגב שלי בריא לחלוטין. בעקבות זאת זרקתי את כל השמיכות והכריות שבהן השתמשתי בעבר כדי לנסות להקל את הכאבים.

בהדרגה חזרתי לחיים פעילים: התחלתי לעסוק יותר ביוגה, נרשמתי לשיעורי טניס, ואף התחלתי לרוץ בפארק. הודות לכך כ-80% מהכאבים שהיו לי עברו תוך זמן קצר. יתרת הכאבים החלו להתפוגג בהדרגה, כשהמשכתי לעבוד הן על הפרפקציוניזם והיסודיות שלי והן על המודעות לכעס שחוויתי בחיי היום יום, אשר חמק מתשומת ליבי. תוך כמה חודשים הייתי חופשייה מהכאבים לחלוטין!

בנוסף לעזרה האישית לעצמי, הרעיונות שהועלו בספר עזרו לי לגבש גישה פשוטה ויעילה בעבודתי כמטפלת ביוגה **תרפיה רגשית** עם אנשים הסובלים מכאבים כרוניים:

בשלב ההתחלתי אני מסבירה למטופלים שלי את העקרונות שפיתח ד"ר סארנו. בהמשך, בעזרת הכלים של **יוגה תרפיה רגשית**, כגון: עבודה עם נשימה, הרפיה, ומדיטציה, אני מלמדת לשחרר את המתח שנצבר בגוף. מתוך המקום הנינוח והרפוי אנחנו עובדים על הגדלת טווח התנועה של הגוף באמצעות תנוחות יוגה פשוטות. חלק גדול מהכאבים נעלם כבר בשלב זה.

במקביל, אנחנו לומדים לזהות מצבים שבהם האדם חווה כעס, לחץ או מתח. לעיתים קרובות, הדבר הקשה ביותר למטופלים בשלב זה הוא לתת מקום לכעס שהם מזהים ולהרשות לעצמם לחוות אותו.

מניסיוני, מטופלים רבים מתקשים לבטא את כעסם. קושי זה נובע לא רק מאחר שהדבר איננו מקובל בחברתנו ונחשב להתנהגות "לא מתורבתת", אלא גם משום שהם חוששים להכאיב או להזיק למי שמכעיס אותם. זאת מתוך האמפתיה לזולת הטבועה בהם והצורך "להיות טובים" כלפיו.

לא פעם פגשתי אנשים שמרגישים לא בנוח אפילו רק **מלדמיין** שהם כועסים על מישהו, או מתקשים לדמיין שהם משתמשים כלפיו בכוח פיזי על מנת לבטא את כעסם. פיתוח מודעות לכעס ויכולת להכיל אותו משחררים מאוד מבחינה נפשית ומפיגים את רוב הכאבים הפיזיים במקרים אלה.

אם אתם עדיין ספקנים לגבי הגישה של ד"ר סארנו, מוטב שתהיו כך. מנה בריאה של ספקנות הינה בהחלט דבר נחוץ. אני עצמי מקפידה לבדוק לעומק וברצינות כל עניין לגופו. עם זאת, אני משתדלת לפתוח את הראש כשמציעים לי רעיונות ואפשרויות חדשות, במיוחד כשמדובר בבריאות שלי.

אם אתם סובלים מכאבים כרוניים או מכאבים שחוזרים מדי פעם, וזאת מבלי שנמצאו אצלכם ממצאים פתולוגיים, אתם יודעים לבטח כמה קשה למצוא להם מרפא. אם אתם מתוסכלים ומיואשים מקבלת טיפולים לא יעילים, כמו שאני הייתי, ורוצים לחיות חיים חופשיים ללא כאב, ספר זה יציג בפניכם את הדרך לעשות זאת.

קריאת הספר בפירוש הצילה את חיי, ואני ממליצה עליו בחום רב ומאחלת לכם קריאה מרפאה.

בברכה,

ביאטה שבון

מטפלת ביוגה תרפיה רגשית

ב.א. בפסיכולוגיה

www.ripui.org