

עיסוי רגשות עמוק

אחרי שהשתקם מתאונה קשה והפך למטפל
בעצמו, הבין גלעד שימרון שבלי שיקום
אורתופדי גם לנפש - הגוף יקרוס שוב ושוב

מירי בן־דוד ליווי + צילום: יונתן בלום





לאותה תאונה ששינתה את חייו, גלעד שימרון (48), ממושב נווה שלום, היה איש מכירות, "הכי לא מחובר לטבע, עם סטרס תמידי, כזה שחי את המספרים". לפני 22 שנה הוא יצא כחובב אקסטרים מושבע לרכיבת שטח באופני הרים באזור קיבוץ בית אורן שבכרמל. "זה היה מסלול סינגל. השעה הייתה 8:00 בבוקר, לא הייתה נפש חיה באזור, ואני התחלתי ברכיבה", הוא משחזר. "בשלב מסוים הרגשתי שאני רוכב מהר מדי ופחדתי לאבד שליטה על האופניים, אז עשיתי בדיוק את מה שאסור לעשות – לחצתי חזק על שני הברקסים. וכך יצא שבירידה ובמהירות גבוהה מאוד איברתי שליטה על האופניים. הוטחתי בעוצמה אדירה על אחד ממשטחי הסלע שהיו מלפנים, והחלק הקרמי של הגוף ספג חבלות רבות". אבל הפציעה הקשה באמת הייתה פריקה חמורה של כתף ימין. מעוצמת החבטה בקרקע יצאה זרוע ימין שלו ממקומה ונתקעה מאחורי הראש. "אני זוכר ששכבתי שם במשך דקות ארוכות, מנוטרל לחלוטין כשהאופניים עלי ופשוט חיכיתי לעזרה, זה כל מה שיכולתי לעשות".

”שאלתי את המטופלים אם הם רוצים לשמוע מה הגב שלהם אומר. התחלתי להבין שהגוף הוא ספר שאוצר בתוכו את האמונות, הדפוסיים, ההדחקות וחוויות הילדות שלנו. אפשר לומר שכל אחד ואחת מאיתנו הוא ארכיון בתנועה”

למזלו, רוכבים שעברו במקום הזעיקו עזרה והוא פונה לבית חולים. שם התברר שלא מדובר בפריקה כתף שגרתית, ושימרון הובהל לניתוח בהרדמה מלאה שכלל קיבוע למשך שלושה חודשים לאיחוי הרקמות ולאחריה החל בתהליך שיקום מפרך. "בעקבות הפציעה נפתח לפניי עולם שלם של גוף, תנועה, פיזיותרפיה ועיסויים", הוא מספר. "בדעיכה הבנתי שזו הייתה למעשה הכניסה שלי לעולם חדש ומרתק שעתידי למלא את חיי: תחום השיקום, המגע והתנועה. זו בהחלט הייתה כניסה דרמטית ובלתי צפויה".

להבין מה הגב שלי מספר לי

נקודת המפנה הגיעה כשהחליט לחזור לחדר הכושר. "אני זוכר שהייתה שם מאמנת כושר שזיהתה את הכאב שלי ופשוט המליצה לי לגשת לקבל עיסוי מבחור שטיפל באותו המתחם. הייתי אז בן 26 ולא הכרתי ככלל את הדברים האלה. לאחר כמה מפגשים הוא אמר לי: 'גלעד, יש לי הרגשה שיש לך את זה ביריים. אולי תלך ללמוד את זה?'. אני זוכר שאמרתי לעצמי: נו, אלך ללמוד שיהיה לי עוד משהו, עוד הכשרה, אבל אין מצב שאעשה עם זה משהו".

במהלך קצת יותר משנה העמיק שימרון בלימודי אנטומיה ופיזיולוגיה והתמחה במגוון רחב של טכניקות מגע ועיסוי וגם בארומתרפיה. בסיום ההכשרה החל לטפל באנשים בשעות אחר הצהריים, לאחר יום העבודה הרגיל שלו, ובמקביל, צעד אחד

צעד, חזר לעצמו מבחינה גופנית. אבל כעבור חמש שנים החליט שקצה נפשו מלהיות שכיר. באותה תקופה הוא החל ללמוד גם שיקום מפציעות אורתופדיות. "שיקום אורתופדי כולל פרקטיקות שיקום במקרים של פציעות שונות כמו טניס אלבו, כתף קפואה, דלקות. למשל, מתי שמים קומפרס קר ומתי חם ועוד המון פרוטוקולים טיפוליים משמעותיים. זה קורס רציני שנתן לי הרבה כלים וביטחון, אבל הוא התייחס כל כולו להיבטים הפיזיולוגיים גרידא, בלי שום נגיעה בנפש האדם".

באותה נקודת זמן החל שימרון גם לקבל מטופלים עם פציעות יותר ויותר קשות, ובהלימה ישירה לכך גם השיח בקליניקה שלו העמיק. "אנשים התחילו לשאול, 'גלעד, מה יהיה עם הגב התחתון שלי? מה כאבי הצוואר רוצים לומר לי? כיצד ייתכן שכל הכאבים מתמקדים רק בצד אחד?'", הוא מספר. "ככל שהשיח הזה גבר, העמיקה בתוכי התחושה שאנשים מצפים ממני למענה קצת יותר אינטגרטיבי, אך אז עוד טרם התגבש בתוכי מענה שכזה".

אבל ההכרה בכך שאולי יש צורך במשהו שהוא מעבר לפיזי הציתה בו רצון עז להעמיק אל מעבר לרקמות, לסחוסים ולגידים. "מצאתי את עצמי רותם את כל התשוקה וההתלהבות שבי כדי להבין אחת ולתמיד את הפן המעשי של המשפט 'נפש בריאה בגוף בריא'", הוא אומר. "זה משפט שכל אדם יסכים איתו, אבל מתברר שמעט מאוד אנשים יודעים כיצד לתרגם את זה הלכה למעשה כשכואב להם משהו. מצאתי שיש פער אדיר בין משפט שברור לכולנו שהוא נכון לבין הביטוי המעשי שלו. זה לא הניח את דעתי. הרגשתי חובה מוסרית לבנות גשר שייביא לידי ביטוי את הפן המעשי של המשפט הזה".

שימרון מסביר כי מערכת היחסים עם הגוף שלנו היא הארוכה והאינטימית ביותר שתהיה לנו בחיים. "מערכת היחסים עם הגוף היא המראה או השיקוף הקרוב ביותר אלינו, וככזו היא משקפת במדויק את ההרגלים שלנו, את הדיבור הפנימי ואת מצבי הרוח. נתון משמעותי וחשוב נוסף במשוואה הוא ההכרה בכך שבגוף קיימת מערכת שידרעת לרפא את עצמה. אם נסכים לחקור ולהבין כיצד היא עובדת ונפסיק להפריע לה – יש סיכוי שאנחנו בדרך הנכונה. חשוב להבין את זה טוביטוב".

להשקיע את הפטפטת שבראש

השלב שבו החל המפנה הממשי בדרך הטיפול שלו היה הנקודה שבה הבחין שהוא מתעייף מאוד מהטיפולים והבין שלמעשה הוא מוגבל ביכולת שלו

לטפל ברצף במשך יום שלם. "הרגשתי שאני מסוגל לטפל רק במשך מספר שעות מצומצם. באותה תקופה פגשתי בממוצע שבעה מטופלים ביום ומצאתי את עצמי מותש פיזית. התחלתי לחקור ושאלתי את עצמי: מה באמת מעייף אותי במפגש הטיפולי? הבנתי שלא הטיפול עצמו מעייף אלא הפטפטת האינסופית שבתוך הראש. שמת לי לב שברגע שאני מצליח להשקיע אותה, הטיפול מסתיים ואני ערני ואנרגטי. זו הייתה תחילתה של פריצת דרך מדהימה".

מה זה אומר פטפטת בראש?

"אותו השיח הפנימי שיש לכולנו בראש כל הזמן – מה עם הקניות לבית, מה עם הבנות, מה עם המטופל, האם אני עושה נכון, הרי אין סוף למחשבות. מאותו הרגע גמלה בלבי ההחלטה לתת למרחב הטיפולי להיות מדיטציה עבורי, להיות נוכח ככל האפשר במלואי בזמן הטיפול, לאסוף את עצמי לרגע הזה, כמו למשל להביא את תשומת הלב לידיים, לנשימה וללב. זו תחושה של בהירות פנימית ולב פתוח. בשלב מסוים, ספונטנית לחלוטין וללא שום התראה מוקדמת, התחלתי לראות בעיני רוחי תמונות שצפות מהגוף של האדם שנמצא על מיטת הטיפולים, רגעים חיים של זיכרונות, געגועים ורצונות".

תן דוגמה למקרה כזה.

"אחד מהמקרים הראשונים היה של בחורה צעירה שהגיעה עקב כאב גב, ותוך כדי הטיפול צפו ממנה

” כל כאב מקפל בתוכו איזושהי הדחקה. לכן ביטוי רגשי הוא הבסיס והשורש לכל תהליך התאוששות והחלמה. אם קשה לכם לדבר – תכתבו. אם קשה לכם לכתוב – תציירו. העיקר אל תשמרו בבטן. תג המחיר של ההדחקה גבוה מאוד”

זיכרונות מהטיול שלה בהודו. זה היה כל כך מוחשי וחי, שבשלב כלשהו לא יכולתי לשתוק יותר ופשוט שאלתי את המטופלים אם הם רוצים לשמוע מה הגב שלהם אומר. התשובה הייתה 'כן', ואכן שיתפתי אותם. אנשים היו בהלם. הם לא הצליחו להבין איך אני רואה את זה ואיפה. הם הרי הגיעו כדף חלק ולא סיפרו לי את הרקע של החיים שלהם. לאט לאט התחלתי להבין שהגוף הוא ספר שמקפל ואוצר בתוכו את האמונות, הרפוסים, ההדחקות וחוויות הילדות שלנו. אפשר לומר שכל אחד ואחת מאיתנו הוא ארכיון בתנועה".

באותם ימים לא היה ברשותו של שימרון ידע אקדמי ממוקד בנושא. ולכן, כהרגלו, הוא החליט לחקור אותו. "מהר מאוד נחשפתי לפסיכולוג האמריקאי ד"ר ארתור ג'אנוב, שטבע את המושג 'זיכרון תאי', ולפיו טראומות נחקקות בתוכנו מרגע לידתנו ומקודרות במערכת העצבים שלנו כפולסים חשמליים. לטענתו, המערכת הנוירולוגית בגופנו מתרגמת רגש לפולס חשמלי. כשארם מבטא רגש באותנטיות, הוא פורק מטען חשמלי מהגוף, וכשהוא מדחיק – הוא דוחס את האנרגיה פנימה במאמץ. זה יכול להתבטא כמוקעה נפשית או כשריר דחוס. ככל שהעמקתי בנושא הבנתי שיש בסיס מחקרי למה שאני רואה ועובד איתו בקליניקה. שמתי לב גם שככל שהתמסרתי לריפוי הטראומות הרגשיות בחיי האישיים, כך הצלחתי להושיט יד ולעזור



ככל שהתמסרתי לריפוי הטראומות הרגשיות בחיי האישיים, כך הצלחתי להושיט יד ולעזור ליותר ויותר אנשים. בעיניי זה לב לבו של תהליך הריפוי. מטפל טוב הוא מטפל שמטפל בעצמו”

ליותר ויותר אנשים. בעיניי זה לב לבו של תהליך הריפוי. מטפל טוב הוא מטפל שמטפל בעצמו. ממש כמו מורה דרך אחראי ומיומן שתמיד יבדוק קודם את המסלול לפני שיובייל לשם אנשים נוספים בבטחה.”

ליותר ויותר אנשים. כמו פאול מדהים, הכל החל להתחבר אצל שימרון. “הבנתי שכשאנחנו מרפאים מהשורש כאב פיזי או רגשי כלשהו, מה שאנחנו באמת מרפאים זה את הערך העצמי שלנו”, הוא אומר. לרבריו, התאוששות הערך העצמי ותחושת הקרבה המחודשת לעצמנו הן היסודות לגל האנרגיה הפנימי שעולנו מתוכנו ושולח אנרגיית חיים – צי’ או פראנה – לבנייה מחודשת של רקמות בגוף.

לרפא את הערך העצמי

מפתח הזהב לגישה הזאת אומר: הרחקה = כבוד ומחלות; ביטוי = קלילות ובריאות. “המורה הרוחנית והסופרת לואיז היי סיכמה את זה במשפט אחד קצר וקולע כשאמררה: What you feel you heal – מה שאתה מסכים להרגיש, אתה מרפא’. זה משפט שבעיניי מתמצת את הכל. מכיוון

שהרחקה באה עם תג מחיר גבוה, כל כאב מקפל בתוכו איזושהי הרחקה. לכן ביטוי רגשי הוא הבסיס והשורש לכל תהליך התאוששות והחלמה. אם קשה לכם לדבר – תכתבו. אם קשה לכם לכתוב – תציירו, שימו נעלי ספורט ותניעו את הגוף. העיקר: אל תשמרו בבטן. חשוב לשנן את זה שוב ושוב. תג המחיר של ההרחקה גבוה מאוד.”

זה נכון מאוד כשמתפתחת חלילה מחלה, אבל במקרה שלך זו הייתה תאונה, זו הייתה פציעה פתאומית. איך תסביר את זה?

“נכון, זו בדיוק הנקודה. ככל שהעמקתי לחקור את היחסים בין הגוף לנפש הבנתי שאין דבר כזה עולם חיצוני. גוף האדם הוא מיקרוקוסמוס, עולם קטן, ואותם החוקים שחלים על העולם הגדול חלים אחר לאחד גם בעולמנו הפנימי. למשל, חוק הנתונה והקבלה, חוקי השפע, חוק המאמץ המזערי והרשימה עוד ארוכה. צאו ולמדו את העולם הפנימי שלכם, תחקרו, תקראו, תטילו ספק במוכר ובידוע. היום אני יודע שהתאונה הגיעה לחיי כי משהו בתוכי ביקש שינוי, וזה אכן מה שקרה.”

שיעור רוחניקי?

אורתופדיה רגשית DIY:

שישה כלים לשיקום הרגש שאתם מוזמנים ליישם

1

ביטוי רגשי

הקפידו על ביטוי רגשי ביצירתיות, בטקט וברגישות. התוצאות יורגשו על בסיס יומי.

2

דיבור פנימי חיובי

החמיאו לעצמכם. זה ירים את מפלס החיוניות ואף תמצאו את עצמכם מוחמיאים יותר לאחרים.

3

הכרת תודה לגוף

אמצו טקס הכרת תודה לגוף. מומלץ לעשות זאת במקלחת, ממש בקול רם, ולומר: תודה לאיברים ולמערכת (תפרטו). תתפלאו לגלות עד כמה זה מחזק ומועיל לגוף, וגם לנפש.

4

פעילות גופנית

תנועה מקדמת תודעה צלולה, אנרגטיות ושמחת חיים. עשו כל פעילות בהתאם ליכולות העכשוויות שלכם מינימום פעמיים בשבוע.

5

טבע

צאו לטבע, תנו לכפות הרגליים להרגיש את האדמה הנעימה, תנו לרוח ללטף את פניכם, ותנו לכפות הידיים להרגיש מי מעיין חיים. זה יחזק את תחושת האחדות שלכם עם החיים ויתרום רבות לשקט הנפשי.

6

יישום הלכה למעשה

הכי חשוב - תיישמו. אל תגידו 'אתחיל מחר', אל תדחו. הכניסו ליומן זמן איכות שזכה. תחושת הרווחה הפנימית והחוסן הנפשי ידברו בעד עצמם.

איתה הלאה בקורסים בכל רחבי הארץ. בקהילת הבוגרים, המונה יותר מאלף איש, אפשר למצוא רופאות משפחה, פיזיותרפיסטיות בכירות, מטפלים ומטפלות מכל גוני הקשת ועולמות האימון והטיפול. שימרון מדגיש כי הקורס מתאים לכולם, גם למי שאיננו בא מעולמות הטיפול, מכוון שבבסיסו הוא קורס לריפוי עצמי.

כשלב הזה הוא מציג לפניי מפת גוף האדם צבעונית ומרשימה ומסביר לי שהיא מאפשרת לאדם לזהות מיד ובאופן ברור מה עליו לשאול בתוכו ביחס לכאב שהוא חש. "זה ממש GPS לנפש האדם שמציג בפירוט משמעויות רגשיות רבות בגוף האדם. זה מוגש בצורה של שאלות. לכל אזור בגוף יש שאלה מנחה, כמו ניווט פנימי, שאלה מייצגת."

אוקיי, אבל עדיין לא הבנתי איך הגישה עובדת בדיוק?

"אפשר לומר שבאורתופדיה רגשית יש שלוש רמות של אבחון וטיפול. הראשונה היא באמצעות המפה, שבה אין צורך במגע או במיטת טיפולים. להבין את משמעות הכאב, איפה זה פוגש אותי, להסכים לפגוש את הרגש, לפרק את זה בשיח. זה מפרק את התבנית הישנה ממש כמו לפתוח סתימה בצנרת הרגשית שלנו. הרמה השנייה היא טיפול מגע עדין. מהיכן שנניח את היד ונתחבר - יצופו זיכרונות. בעיקרו זה להתחבר אל התת-מודע של המטופלים ומשם לתווך את זה למודע בשיח ולעשות עבודה רגשית. הרמה השלישית משלבת בין השתיים הקודמות. מתחילים עם הקלטיקה על פי המפה, ובהדרגה נכנסים לרברים עמוקים יותר ויותר. זה כבר סוג של תקשור ויש לו רמות שונות."

תן לי דוגמה לכלי כלשהו לריפוי זיכרון תאי.

"טכניקה שאני משתמש בה הרבה וממליץ עליה מאוד בהרצאות ובקורסים שלי זה לדבר אל הגוף. כן, ממש לדבר אל הגוף שלנו. זה חי, זה קרוב, ממש פה בתוכנו. אם למשל כואב לכם משהו, קחו כמה רגעים לעצמכם, תתחברו ללב המהמם שלכם, ומשם תפנו לאיבר הספציפי שכואב לכם ותשאלו אותו: איך אני יכול לעזור לך? אם ילד קטן היה בוכה כאן לידך, סביר להניח שכך היית פונה אליו, נכון? אותו הדבר בדיוק. כששואלים את השאלה מתוך חיבור ללב, התשובה תגיע מיד - בצורה של תמונה, רגש, זיכרון או סיטואציה. הדבר הראשון שעולה הוא התשובה, וחשוב לסמוך על מה שעולה ראשון, כי כל מה שיבוא אחרי זה הם ספקות ופרשנויות. מה שיפה ומשמעותי בשכלול המיומנות הזאת זו העובדה שהיא מחזקת את האמון עם התקשורת הפנימית שלנו ועוזרת לנו לסמוך יותר על האינטואיציה. על X זה נאמר - תנסו את זה בבית."

"ההבנה שרק האדם אחראי על מציאות חייו אינה משפט רוחניקי מרוקן מתוכן אלא אמת עמוקה שכבר נאמרה מקדמת דנא, וככזו היא מעורדת את האדם להכיר במתנה שיש לו לתת לעולם, במתנה שהוא, להבין את ייעורו ואת מסע נשמתו בפעימת החיים הזאת. ככל שיקדים להבין זאת - כך ייטב. אני יוצא בקריאה: שחררו את העולם מהדרשה האינסופית לספק את צורכיכם. תגדלו. תקשיבו, תיזמו בעצמכם, תחקרו."

אבל איך חוקרים?

"שואלים שאלות אמיתיות ביחס למה שחסר הרמוניה בחיינו. לדוגמה: למה הבאתי על עצמי חיכוכים במערכת היחסים, לאיזו תועלת? למה דווקא הילד שלי ככה וככה? למה המצב הכלכלי שלי כזה? למה הברך כואבת לי? כל אחד והשאלות שמטרידות אותו. מניסיוני, התשובות תמיד מגיעות. נשאר רק להקשיב. כשאתה שואל שאלה, יש אנרגיה שתענה לך עליה, שתביא את התשובה עד אליך, יש אינטליגנציה קוסמית שתספק לך את התשובה."

GPS לנפש

לגישה שלו קרא שימרון "אורתופדיה רגשית". הוא מרצה עליה כבר יותר מ-15 שנה בארגונים רבים ברחבי הארץ, וכבר למעלה מעשור שהוא מעביר