

דפי הסבר
כעזר לתכנית טיפולית הכוללת למידת מיומנויות
הרפיה או היפנ וזה עצמית

הרפיה /היפנוזה עצמית
שליטה עצמית
שליטת המוח על הגוף
השגת חופש אמיתי



לשם מה החוברת הנוכחית ?

אם דפים אלו נמצאים בידך, סימן, שבמסגרת הטיפול במרפאה, מטפלך מצא לנכון לכלול למידה של מיומנויות הרפיה ו/או היפנוזה עצמית בתכנית הטיפול שלך. למידה של מיומנויות אלו דורשת מחד גיסא הבנת עקרונות הנושא ומאיך תרגול של השיטה עצמה. בדפים אלו תמצא, כחלק מהשיחות הטיפוליות, תרומה להבנה כללית של הנושא, החשובה לקבלת שיתוף פעולתך בתרגול השיטות השונות. כאשר בשיחות עם המטפל ובקלטות הטיפוליות, תודרך בשיטות עצמן. לאחר התנסות בשיטות השונות תוכל לבחור לעצמך את הדרך היעילה ביותר עבורך להשגת ההרפיה או ההיפנוזה העצמית.

מבוא :

ריבוי השמות לדפי הסבר אלו, נובע מהעובדה שיש קשר הדוק בין כולם, כי כל השמות האלה מציינים מצב נפשי מסוים, שיש בכוחה של מערכת העצבים שלנו ליצור ולהשתמש בו למטרות ריפוי עצמי. את המשפט המסובך הזה נסביר באמצעות דוגמה פשוטה יותר, השינה.

מהי השינה ?

שינה זה שישנים. ואם נשאל אותך כיצד ישנים? על ידי כך שהולכים לישון ואם נשאל מדוע ישנים? התשובה כפולה, 1: (ישנים כי יש למוח את היכולת לישון וכי השינה היא הכרחית לחיים שלנו. ללא שינה אין חיים ואפשר אפילו להשתגע. ולבסוף, אם נשאל איזה דברים קורים לנו בזמן השינה? קורים לנו כל מיני דברים, חיובים כגון מנוחה וחלומות מרפאים ופחות נעימים כמו סיוטי לילה. על אותו משקל נשאל שאלות על הרפיה והיפנוזה עצמית :

מה זה ?

זה מצב נפשי /גופני מסוים, לרוב נעים, שבזמן שהוא מתרחש יכולים להפיק תופעות שלא ניתן להפיק במצב נפשי /גופני אחר. בין התופעות האלה ואולי הבולטת ביותר שבהן, היא מתן הוראות עצמיות חיוביות לגופנו ולנפשנו. דוגמה: במצב של הרפיה /היפנוזה עצמית, אני יכול להגיד לעצמי כמה פעמים את המשפט: "מדי יום ויום אני מרגיש יותר ויותר טוב" ויש סיכוי גדול למדי שהמפר הזה יתגשם בימים הקרובים, שלאחר ההרפיה או ההיפנוזה העצמית. כנ"ל לגבי יכולות אחרות כמו להיזכר בדברים או לגרום לתופעות כמו עמידה נגד כאב. **כיצד זה מתאפשר?** כי יש למוחנו את היכולת לבצע את זה.

בשביל מה זה טוב ?

זוהי דרך יעילה ביותר להגביר את השליטה שלנו על עצמנו, על גופנו ועל נפשנו כמו אותם ה"פקירים" בהודו שיכולים לישון על מסמרים או ללכת על גחלים לוהטים. כמו אותו ה"רמבו" שבסרט פעולה תופר בשינוי את פצעיו בחוט מהשדה או מניח סכין לוהטת עליהם. לפני מאה וחמישים שנה, בטרם גילו את ההרדמה היו עושים ניתוחים גדולים רק בעזרת היפנוזה וגם היום משתמשים בהיפנוזה רופאי שיניים וגינקולוגים על מנת לבצע פעולות כואבות מבלי להשתמש בחומרי הרדמה.

מה קורה לגופנו בזמן הרפיה ?

משום מה מצב ההיפנוזה העצמית, ההרפיה או המדיטציה מתבטא בגוף במכלול של תופעות: דופק נמוך, לחץ דם נמוך, ירידת הסף לכאב, ירידה בפעילות חשמלית של העור, ריפיון גדול של השרירים ושינוי בפעילות חשמלית של המוח.



תגובת הדחק :

מצבים מלחיצים, או תפיסתנו של מצבים אובייקטיביים כמלחיצים מתבטאים במה שנקרא תגובה של דחק (Stress). (תגובה זאת מהווה תגובה של עוררות כללית של הגוף והתכונות לתגובה של הגנה עצמית כנגד אותו גורם הדחק .

בתגובת דחק כל הגוף נטען ומתכוון ל"קרב" או לבריחה כל מערכות הגוף משתתפות בתגובת הדחק בצורה פעילה ביותר. מכלול של סימנים מבשרים את קיום של תגובת דחק :

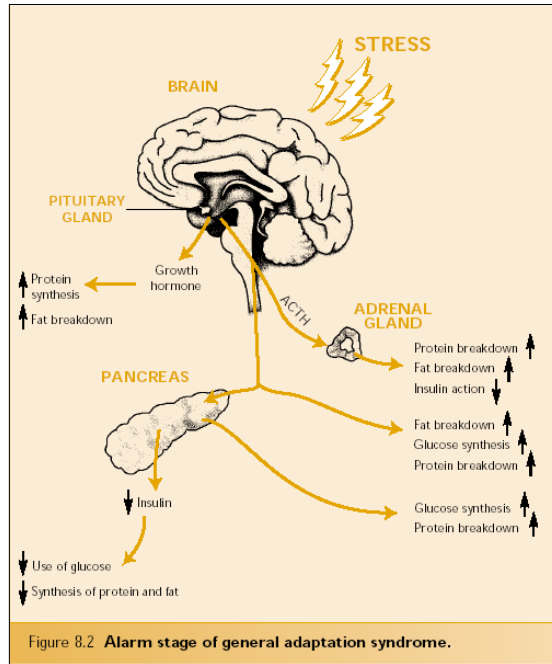


Figure 8.2 Alarm stage of general adaptation syndrome.

תגובת הרפייה :

זאת בעצם תגובה הפוכה לתגובת הדחק. תגובת הרפייה מהווה מצב של רוגע של אי מתח של התפיסות עם העולם ולא של מלחמה נגד העולם. חשוב מאד להבין עובדה פשוטה. האדם לא יכול להיות בו זמנית במצב של תגובת דחק ובו בזמן במצב של תגובת הרפייה. כך כפי שהנפש משפיעה על הגוף ומעוררת מכלול של תגובות פסיכו-פיזיולוגיות, גם הדרך ההפוכה היא נכונה. באמצעות השפעה ישירה על הגוף, על ידי יצירה של "תגובת הרפייה", אנו משפיעים ישירות על הנפש ומפחיתים את תגובות הדחק, המתח, החרדה .

Table 8.1
Signs and Symptoms of Stress

<p>Cardiovascular</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pounding of the heart ● Racing of the heart ● High blood pressure ● Irregular heartbeat ● Chest pain ● Cold, sweaty hands ● Common colds <p>Mental</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Confusion ● Lack of creativity ● Loss of memory ● Low self-esteem ● Negative thinking ● Lethargy <p>Respiratory</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Shortness of breath ● Rapid breathing ● Asthma attacks <p>Sleep disorders</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Accidents ● Insomnia ● Fatigue ● Nightmares <p>Skin problems</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Acne ● Excessive dryness ● Rashes ● Excessive perspiration 	<p>Emotional</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Nervousness ● Unexplained fearfulness ● Martyrdom ● Frustration ● Lack of direction ● Cynicism ● Anxiety ● Emotional instability ● Impulsive behavior ● Depression ● Irritability ● Forgetfulness ● Severe mood swings ● Tearfulness ● Urge to hide ● Difficulty completing tasks ● Changes in eating/smoking/drinking ● Increased dependence on drugs ● Boredom ● Apathy <p>Musculoskeletal</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Twitching or shakiness ● Neck or back pain ● Headache, including migraine ● Stiffness of muscles ● Tension ● Restlessness ● Accidents 	<p>Gastrointestinal</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dryness of mouth and throat ● Difficulty swallowing ● Grinding of teeth ● Indigestion ● Nausea or queasiness ● Vomiting ● Loss of appetite ● Excessive appetite ● Diarrhea or constipation ● Abdominal pain ● Increased cravings ● Frequent urination ● Weight change <p>Relational</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Isolation ● Distrust ● Intolerance ● Lack of intimacy ● Loss of friends ● Using people ● Sudden bursts of anger ● Resentment ● Loneliness ● Poor communication ● Nagging
--	--	--

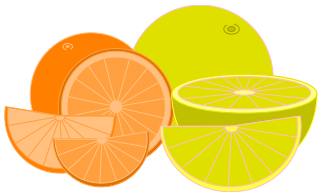
הקשר בין המוח לגוף :

קיימים יחסי גומלין מורכבים ומשמעותיים בין המוח לגוף, כאשר המוח הוא שחקן ראשי ב"דו שיח" הזה. במידה רבה, המוח שולט על הגוף. למשל, כולנו יודעים שכשאנו עצובים או חרדים הלב שלנו דופק מהר יותר, או שאיננו רצינו ללכת לבית הספר, קבלנו דלקת גרון או כאב ראש.

למעשה רוב המוח שלנו עוסק בוויסות ושליטה על תהליכים גופניים ובוויסות של מיליארדי מסרים חשמליים. למשל: כשאנו יושבים וקוראים חוברת, מוחנו עוסק בוויסות המתח בשרירי בצווארנו (קוראים לזה "טונוס"), כדי לאפשר לנו להחזיק את הראש מורם. בו זמנית מוחנו קשוב לרמת לחץ הדם, לדופק הלב, לתהליכי העיכול, לתנוחה של כל חלק וחלק של גופנו על הכיסא, תוך תיקונו התמידי. מוחנו גם מווסת את טמפרטורת הגוף, קצב הנשימה, את הרמה בדם של כמה הורמונים חשובים, ותהליכי יצירת נוגדנים. הוא גם "מתחזק" את זיכרונותנו, עוסק בפירוש האותות החשמליים הבאים מעיננו ומתרגם אותם ל"שפת המכונה" של המוח, תוך קשירת קשר בין המידע החדש לבין כל מה שידענו בעבר. לאור עובדות אלו ברור שחינו לא יכולים להתקיים ולו לרגע קט ללא תפקוד מוחי.

למרות העובדה שמוחנו שולט בגופנו, כולנו יודעים עד כמה קשה להפעיל באופן רצוני את אותם התהליכים המתרחשים באופן אוטומטי ושוטף כל הזמן. אנו יכולים להוכיח את השליטה של המוח על הגוף בפעולות פשוטות כמו הרמת יד. למשל הרם כעת את ירך: אם הצלחת, הוכחת שמוחך יכול לשלוט על ירך, אך קשה יותר לתת לבלוטות הרוק פקודה להפריש רוק, או ללב פקודה להאט את הקצב שלו, או ללחץ הדם לעלות בשתי נקודות. למרות הקושי הטמון בכך ניתן להגיע למצב שבו נוכל להפגין שליטה מסוימת על אותם התהליכים הגופניים האוטומטיים כמו כאב או לחץ הדם או הפרשת רוק מהפה.

הכיצד? באמצעות השיטות של הרפיה או היפנוזה עצמית. כיצד ההיפנוזה העצמית גורמת לאותם התהליכים להתרחש? פשוט מאד! באמצעות הפעלת כלי נהדר הקיים בתוך כל אחד מאתנו: הדמיון.



הדרך הפשוטה ביותר להסביר את הדבר הזה היא על ידי דוגמה מעשית. למשל דמיון לעצמך שכעת אתה נמצא בביתך, ליד המקרר ולוקח ממנו לימון חמוץ עסיסי וריחני. דמיון כיצד אתה אוהב בלימון הזה ומריח את ריחו, חש את הקליפה המחוספסת בידיך ובהמשך דמיון שאתה חותך פלח מהלימון הזה ומכניס אותו בידך לפיך, כאשר בדרך בודאי שהריח הלך וגבר ואפילו "נכנס" לתוך העיניים. כעת המשך לטעום את הטעם החמוץ מאד של הלימון הזה. דמיון כיצד הוא מתגלגל לתוך פיך וכיצד הטעם החזק מציף את בלוטת הטעם שלך. דמיון את החמיצות החזקה של הלימון לתוך פיך ולתוך בית הבלעיה שלך. אם יכולת הדמיון שלך סבירה קרוב לודאי שיכולת "לחוש" תופעות בפה כאילו שקרו במציאות וגם שיש כעת רוק רב בתוך פיך.

במילים אחרות הקשר הישיר בין מוח לגוף אינו ישיר כל כך בכל המקרים כמו במקרה של הרמת היד או כמו בציור בצד שמאל אלא שהוא "עקיף" ועובר דרך "השתלת" רעיון או דמוי בתוך הראש ומשם מגיע אל הגוף.

הדרכים ליצור או לאפשר לעצמנו לפתח את המצב המיוחד והחשוב הזה, הן רבות. בחוברת זאת נתרכז בכמה מהשיטות החשובות להביא את עצמנו למצב של הרפיה או היפנוזה עצמית. כיצד עושים את זאת? על כך בהמשך.



מדיטציה - תרגילי נשימה :

פירוש המילה מדיטציה הוא להתרכז במשהו - להצר את תשומת ליבנו ל"נקודה" מסויימת וזה מביא את הגוף לאותו מצב המיוחד של הפנוזה עצמית. אפשר לעשות מדיטציה טרנצנדנטלית שבה מתרכזים במילה מיוחדת - "מנטרה" שניתנת על ידי "מומחה". אפשר להתאמן במדיטציה של ריכוז על ידי כך שה"מנטרה" תהיה כל תחושה שנכנסת לתודעתנו, או אפשר לעשות תרגיל זה בצורה יותר "מערבית" על ידי אימון נשימתי. אימון נשימתי פירושו להפוך את הנשימה המהירה המלווה מצבי חרדה לנשימה איטית תוך כדי ריכוז החשיבה בנושא מסויים, למשל לנשום לאט ועמוק תוך כדי שסופרים את הנשימות, או שאומרים בלב את הספרה אחד עם כל נשיפה ונשיפה, או שמתרכזים בהבדל בין הטמפרטורה ולחות האוויר שנכנס והאוויר שיוצא מהריאות.

צורה זאת של הרפייה משיגה השפעה משולשת :

1 (העלאת רמת דו תחמוצת הפחמן שברמה נמוכה יותר גורם להשפעה גופנית לא נעימות רעד, מתח ב שרירים ומועקה .

2 (הסחת דעת או מדיטציה עקב החשיבה המונוטונית בנושא אחד

3 (הסחת דעת על ידי הפעלת סוגסטיות עצמיות הקשורות לאוויר הקריר שנכנס עם כל שאיפה ולאוויר החם והלח שיוצא עם כל נשיפה

את התופעה השלישית ניתן לפתח בצורות שונות, למשל אתה יכול "לנשום לתוך" תחושה גופנית מסויימת (דוגמא המועקה בחזה (עד שהיא תשתנה, או עד שיהיה לך ברור "מה היא רוצה להגיד לך", במובן הנפשי, או עד שהיא תתפוס בדמיוןך צורה של משהו אחר שיסביר את קיומה של אותה תופעה לא נעימה) למשל המועקה תהפוך לתחושה ברורה של פחד מקשר עם אנשים, או תראה פתאום כמו קרחון השט ביים ומסמם תחושת בדידות וקור פנימי ."

את תרגילי הנשימה, בגירסה הפשוטה, ללא תוספת של עבודה דמיונית, יש לבצע כמה פעמים ביום למשך כמה דקות - ארבע או חמש דקות. תרגילים אלו יכולים לסייע במצבים של חרדה חריפה לא נעימה או במצבים של אובדן עשת ונות כמו לפני התפרצות אלימה .

הרפיה שרירית מתקדמת :

הרפיה שרירית מתקדמת זאת טכניקה של הרפייה מבין הוותיקות ביותר הקיימות. היא הומצאה בשנות השלושים למאה הנוכחית על ידי מטפל בשם Jacobson, אשר ביסס את שיטתו על העובדה שהתכווצות ממושכת של שריר, גורמת להתעייפותו ולהרפייתו בזמן שחרור הכיוץ. על פי עקרון זה אפשר לבצע כיוץ והרפייה של קבוצות שונות של שרירים באופן שיטתי, עד שכל שרירי הגוף יהיו רפויים ושלווים. לאחר שמשיגים את ההרפיה השרירית, אפשר להמשיך ולעבוד על ההרפייה הנפשית בדרך הרגילה, באמצעות הדימיון. כדי לבצע את ההרפיה השרירית המתקדמת מחלקים את הגוף לקבוצות שרירים ופועלים על פי השיטה הבאה :

1 (מתרכזים בשרירים הנדונים, למשל באגרופ הימני .

2 (מכווצים את השרירים ככל יכולתנו .

3 (מרפים בפתאומיות .



4 (נותנים לשרירים להרפה, "לחזור למקומם" רפויים ושלווים ונהנים מהתחושה של הרפייה ושמים לב להבדל שבין המתח לבין ההרפייה .

על כל קבוצת שרירים עובדים פעמיים וממשיכים בשיטתיות על כל הגוף. בסוף התרגיל, אפשר לכווץ את כל הגוף ביחד, להרפות ונהנים מהתחושות של רפיון, של שלוה ומהתחושות הנפשיות המתלוות לתחושות של הרפיה גופנית.

Autogenic training :

זאת שיטת הרפייה הפועלת על עקרון "**הריכוז הפסיבי**". השיטה היא לומר לעצמנו בלב שורה של משפטים כאשר: **1 (כל משפט נאמר שלוש ארבע פעמים "בלב" בזמן הנשיפה ו- 2 (לא מנסים לגרום לאותה התופעה שהמשפט מתייחס אליה**. למשל אם המשפט הוא "אני מרגיש רגוע", אומרים אותו לעצמנו בלב שלוש פעמים בזמן הנשיפה מבלי לנסות להרגע. רק שמים לב לשינויים המתרחשים בגוף ולתחושות הגופניות, בזמן התרגיל.

אחת המטרות המיוחדות של סוג זה של הרפייה היא העלאת הטמפרטורה בכפות הידיים. אי לכך משפטים רבים מתייחסים לחימום הידיים. הסיבה לכך היא שחימום כפות הידיים, מלווה בהתרחבות כלי הדם בהן. כאשר הידיים חמות וכלי הדם בהן רחבים יתר הגוף רפוי ושל. בנוסף לכך אותם החומרים הכימיים שאנו מפרישים בזמן הרחבת כלי הדם בידיים משפיעים על כלי הדם שבקרוב, המוח וכך השיטה הזאת עוזרת מאד במחלת המיגרנה, אשר קשורה לכיווץ כלי הדם בקרומי המוח.

היפנוזה עצמית :

ההבדל הבולט ביותר בין הרפיה לבין היפנוזה הוא, שכשאנו מדברים על היפנוזה, אנו מדברים על הפעלה של תהליכים הנקראים "אוטומטיים". הפעולות שאנו מבצעים מתחלקות לשני סוגים: "רצוניות" ו"בלתי רצוניות". דוגמה של האחרונות הן דופק הלב והתכווצות שלפוחית השתן. פעולות רצוניות יכולות להיות רצוניות לחלוטין כמו להרים יד או לבעוט בכדור, או "אוטומטיות" כמו תנועת הידיים לצידי הגוף בזמן ההליכה. בהיפנוזה אנו גורמים לתהליכים אוטומטיים לקרות. למשל אם אני אפקוד "עצום את עיניך" זאת פקודה רצונית, אם אני אגיד "פקח את העיניים, שחרר את העפעפיים ושים לב שהעפעפים נהיים רפויים ושלווים". זאת הרפיה רגילה, אך אם אגיד לך "קבע את מבטך בנקודה מסויימת וככל שהעיניים נהים יותר ויותר עייפים כך גם העפעפיים הולכים ונסגרים, בעצמם, העפעפיים הולכים ונהיים יותר ויותר כבדים, יותר ויותר עצומים, העפעף העליון מתקדם לקראת העפעף התחתון-" זאת היפנוזה כי בהיפנוזה אנו מתרכזים רק ברעיון מסוים והתופעות הגופניות או הנפשיות מתרחשות מעצמן.

היפנוזה עצמית מתרחשת בשלבים :

- 1 (שלב ה"אנדוקציה"**: בשלב זה אנו עושים פעולה שבסופה מתרחשת כניסה לתהליך ההיפנוטי, פעולה זאת מסומנת לרוב על ידי עצימת עיניים שמתרחשת מעצמה .
- 2 (שלב העמקה** של תהליך ההרפייה או ההיפנוזה: בשלב זה אנו נכנסים ממש לתהליך ולתחושה המיוחדת הזאת. ההעמקה מתבצעת על ידי שיטות כמו ספירה כלפי מטה מ- 100, כאשר נאמרים בלב משפטים של השפעה על עצמנו מהסוג "ככל שהספירה מתקדמת התהליך נהיה יותר ויותר עמוק, כבדות נעימה הולכת ומתפשטת בכל חלקי הגוף .
- 3 (תהליך של העבודה ההיפנוטית הממשית**, בהתאם לתכנית המוצעת: העבודה נעשית באמצעות הפעלת דימיון מודרך או על ידי הפקה של תופעות גופניות כמו אי רגישות לכאב .
- 4 (שלב ההתעוררות** שמתבצע בהיפוך משלב ההעמקה.



הרפיה באמצעות זמיון :

העקרונות הם אותם העקרונות של ההיפנוזה עצמית, הדרך היא דרך שונה, מעניינת ויצירתית יותר. כשאנו מכניסים את עצמנו להיפנוזה עצמית באמצעות דימיון או עושים את שלב האנדוקציה כמו בהיפנוזה עצמית רגילה, אך שלב ההעמקה מתמזג עם שלב העבודה על ידי סיפור דימויני שאנו מספרים לעצמנו. דוגמאות בולטות הן לדמיין שענן עוטף אותנו ומרים אותנו או אט אט לשמיים וככל שהענן מתרומם בשמיים, כך התהליך ההפנוטי הולך ונהיה יותר ויותר עמוק. בהמשך על כנפי הענן הדמיוני הזה אנו יכולים ללכת לאן שנרצה, בהתאם לתכנית הטיפולית העצמית. אפשר לעוף עד לנוף יפה ומיוחד שבו נוכל להרפות את עצמנו ולנוח, או אפשר לנחות במשרד שלנו היכן שאנו מנהלים שיחה עם המנהל כדי לבקש העלאת שכר, או אפשר לנחות במקום שממנו אנו מפחדים ולהסתובב שם ללא פחד. הנחיתה לצרכי עבודה דמיונית עצמית יכולה להתרחש גם בעבר וגם בעתיד.

**ובכן ... אנו נסתפק בדברינו אלו . כעת דון עם מטפלך האישי על תכנית אישית
ללמידת הרפיה או היפנוזה עצמית ודע / י לך שתנאי להצלחת הלמידה הוא
התרגול היומיומי . לשם עזרה בתרגול אנו מוסיפים טבלת מעקב לבצוע
התרג ילים .**

<u>תאריך</u>	<u>סוג תרגול</u>	<u>הערות - ציון הצלחה מ- 1 עד 10</u>

