

הקשר בין המוח לגוף:

הרפיה והיפנוזה עצמית / ד"ר ס. מרצ'בסקי

למידה של מיומנויות הרפיה ו/או היפנוזה¹ עצמית דורשת הן הבנה של עקרונות השיטות והן תרגול שלהן. כאן תוכלו למצוא מידע להבנה כללית של הנושא. כמובן, שמסמך זה אינו מספיק לטיפול ויש צורך בשיחות עם מטפל מוסמך בתחום² ותדרוך בשיטות עצמן. לאחר רכישת הכלים על ידי מטפל מוסמך, ניתן בהחלט לעשות שימוש על עצמינו בחלקם (כמובן לא באותו האופן שמטפל מוסמך מבצע אותם). קיימות דרכים רבות להשגת המטרות שיפורטו בהמשך. ביניהן מדיטציה, הרפיית שרירים מתקדמת, הרפיה באמצעות דמיון, היפנוזה עצמית ועוד...

הקשר בין המוח לגוף:

בין המוח לבין הגוף מתקיימים יחסי גומלין מורכבים ומשמעותיים, והמוח הוא השחקן הראשי ביחסים מורכבים אלו. במידה רבה המוח שולט בגוף. כולנו יודעים שכשאנו עצובים או חרדים, למשל, קצב הלב שלנו גובר, או שכשאנחנו לא רוצים לעשות משהו (כמו ללכת לבית הספר), מופיע פתאום כאב גרון או כאב ראש.

רוב הזמן המוח שלנו עסוק בוויסות של תהליכים גופניים ובשליטה עליהם, ובוויסות של מיליארדי מסרים חשמליים. כשאנו יושבים וקוראים ספר, למשל, מוחנו עסוק בוויסות המתח בשרירי הצוואר שלנו ("טונוס" השריר), כדי לאפשר לנו להחזיק את הראש מורם. בו זמנית מוחנו קשוב גם לרמת לחץ הדם, לקצב הלב, לתהליכי העיכול, למנח של כל חלק בגופנו על הכיסא, ובתיקונו התמידי. מוחנו גם מווסת את טמפרטורת הגוף, את קצב הנשימה, את ספירתם של כמה הורמונים חשובים בדם, ואת תהליכי ייצור הנוגדנים. המוח גם "מתחזק" את זיכרונותינו, מפרש את הקלט שאוספים חושינו ומתרגם אותו ל"שפת המכונה" של המוח. הוא קושר בין המידע החדש שהתקבל לבין כל מה שידענו בעבר. ברור שחיינו אינם יכולים להתקיים ולו לרגע קט ללא מוח מתפקד.

תהליכים רבים מתרחשים במוח באופן אוטומטי ושוטף, כך שאנו כלל לא מרגישים בהם. אנו מבחינים בשליטתו של המוח בהזזת הגפיים משום שאנו מסוגלים להורות בעצמנו ובאופן נשלט על הרמת יד או על בעיטה בכדור. אולם האם נוכל להורות על הפרשת רוק? על האטת קצב הלב? על הגברת לחץ הדם? התשובה היא כן, אבל זה דורש אימון, ובסופו נוכל להפגין שליטה ברמת הכאב, לחץ הדם או הפרשת הרוק מהפה.

כיצד? באמצעות הרפיה או היפנוזה עצמית ובאמצעות הפעלת כלי נהדר הקיים בתוך כל אחד מאיתנו: הדמיון.

הדרך הפשוטה ביותר להסביר את השימוש בדמיון לצורך שינוי המצב הגופני היא דוגמה מעשית פשוטה: דמיון לעצמך שאתה נמצא בביתך, פותח את דלת המקרר ומוציא ממנו לימון טרי, חמוץ, עסיסי וריחני. דמיון את עצמך אוחד בלימון הזה ומריח אותו, חש את קליפתו המחוספסת בידיך. כעת דמיון שאתה חותך פלח מהלימון הזה ומכניס אותו לפיך. הריח גובר ואתה מרגיש את נוכחותו של הלימון אפילו בעיניים. המשך לטעום את הטעם החמוץ של הלימון. דמיון כיצד הוא מתגלגל בפיך וכיצד הטעם החזק מציף את בלוטת הטעם שלך. דמיון את החמיצות החזקה של הלימון בפיך ובבית הבליעה שלך. אם יכולת הדמיון שלך סבירה, קרוב לוודאי שיש כעת רוק רב בתוך פיך. במילים אחרות: לעתים הקשר בין המוח לבין הגוף אינו ישיר כל כך אלא "עקיף" ותלוי ב"השתלת" רעיון או דימוי בתוך הראש, המיתרגמים לביטוי גופני.

¹ נציין כי קיים הבדל בין הרפיה לבין היפנוזה, אשר יפורט בהמשך. אך ההרפיה היא בעלת ערך בפני עצמה ובהחלט ניתן לרוב להסתפק בה, על מנת לשפר את איכות החיים.

² חוק ההיפנוזה מגדיר אילו מטפלים יכולים ללמד או לבצע היפנוזה, על מנת למנוע נזק או שימוש לרעה בכלי זה. לפי החוק חל איסור שאדם יבצע היפנוזה לאדם אחר. אך ורק רופאים, פסיכולוגים מומחים ורופאי שיניים רשאים לרכוש מיומנות לעסוק בהיפנוזה. כל אחד מבעלי מקצועות אלה מורשה לעסוק בהיפנוזה אך ורק בתחומי שלו. חשוב לוודא שהמטפל שלכם אכן מוסמך ומורשה לכך. לקריאת חוק ההיפנוזה - [לחץ כאן](#).

מהי הרפיה/היפנוזה עצמית ולמה זה טוב?

הרפיה או היפנוזה עצמית היא מצב נפשי/גופני הבא לידי ביטוי בשלל תופעות גופניות, חלקן בעלות תרומה בריאותית: דופק נמוך, לחץ דם נמוך, עליית סף הכאב, ירידה בפעילות החשמלית של העור, רפיון השרירים ושינוי בפעילות החשמלית של המוח. על היפנוזה עצמית יש ספרות ענפה ורצוי ללמוד אותה בעזרת מטפל המוסמך לכך (ראה הרעת שוליים מס' 2 בעמוד הקודם). הרפיה מאפשרת פעולות שאינן מתאפשרות במצב נפשי/גופני אחר. הבולטת שבפעולות המתאפשרות היא מתן הוראות עצמיות חיוביות לגופנו ולנפשנו.

במצב של הרפיה/היפנוזה עצמית, אני יכול להגיד לעצמי, למשל, את המשפט: "מדי יום אני מרגיש טוב יותר" ואף לחזור עליו. לאחר ההרפיה או ההיפנוזה העצמית יש סיכוי טוב שה"נבואה" הזו תגשים את עצמה. ההרפיה היא דרך יעילה ביותר להגביר את השליטה שלנו על עצמנו, על גופנו ועל נפשנו. לפני 150 שנה, בטרם גילו את חומרי ההרדמה הרפואית, היו מבצעים ניתוחים גדולים רק בעזרת היפנוזה, וגם היום, תתפלאו לשמוע, רופאי שיניים וגינקולוגים משתמשים בהיפנוזה על מנת לבצע פעולות כואבות מבלי להשתמש בחומרי הרדמה.

מה ההבדל בין הרפיה לבין היפנוזה?

ההבדל הבולט ביותר בין הרפיה ובין היפנוזה הוא התמקדות ההיפנוזה בתהליכים אוטומטיים. הפעולות שאנו מבצעים נחלקות לשני סוגים: רצוניות ובלתי רצוניות. דופק הלב והתכווצות שלפוחית השתן, למשל, הם פעולות בלתי רצוניות. הרמת יד או בעיטה בכדור הן פעולות רצוניות, ויכולות להיות יזומות או אוטומטיות: כאשר אנחנו מנופפים לשלום, הרמת היד היא רצונית, יזומה ונשלטת, אולם כאשר אנו מניעים את הידיים לצדי הגוף בזמן הליכה, תנועת היד היא אוטומטית. בהיפנוזה, מתמקדים בתהליכים אוטומטיים, אסוציאטיביים. משתמשים בהשפעה האסוציאטיבית של רעיון מסוים. התופעות הגופניות או הנפשיות מתרחשות מעצמן. אם אבקש ממך: "עצום את עיניך" אבקש ממך לבצע פעולה רצונית, אם אגיד לך: "פקח את העיניים, שחרר את העפעפיים ואפשר לעפעפיים להיות רפויים ושלווים", תהיה זאת הרפיה רגילה. אם אגיד לך: "מקד את מבטך בנקודה מסוימת. ככל שעיניך נהיות עייפות, כך גם העפעפיים הולכים ונסגרים, בעצמם, הולכים ונהיים כבדים, עצומים, העפעף העליון מתקדם לקראת העפעף התחתון", תהיה זאת היפנוזה.

התהליך ההיפנוטי: התהליך ההיפנוטי מורכב מארבעה שלבים עיקריים:

שלב האינדוקציה: שלב זה מאופיין בריכוז, התכנסות ורגיעה. מתבצעת פעולה שבסופה נכנסים לתהליך ההיפנוטי והיא מסתיימת לרוב בעצימה הדרגתית של העיניים.

שלב ההעמקה: ההעמקה מתבצעת על ידי שיטות כמו ספירה לאחור ממאה ועד אפס. בזמן הספירה נאמר לעצמנו בלב משפטים המחזקים את התהליך כמו "ככל שהספירה מתקדמת התהליך מעמיק, כבודות נעימה הולכת ומתפשטת בכל חלקי הגוף.

שלב העבודה ההיפנוטית הממשית: בהתאם לצורך, העבודה נעשית באמצעות דמיון מודרך או על ידי יצירה של תופעות גופניות כמו אי רגישות לכאב.

שלב ההתעוררות: חזרה למצב של ערנות, הן במובן התודעתי והן מבחינת מדדים פיזיולוגיים. הדבר נעשה באופן הדרגתי (אך מהיר יותר משלבי הכניסה).