

# היכן מתרחש הריפוי?

ד"ר פול אפשטיין וד"ר נמרוד שיינמן למדו יחד נטורופתיה בארצות-הברית, התפתחו במסלולים מקבילים, זה בארצות-הברית וזה בישראל, עשו מעבר מהנטורופתיה אל רפואת הגוף והנפש, והם בדרך להקמת מרכז כזה בארץ

## וודית פנון

אישה אחת באה לקבל עזרה מרופא נטורופת. היא התלוננה על כאבי בטן, כאבי ראש ובעיות בסדירות המחזור. מיומן בשיטות המרפא השונות והמגוונות, המליץ לה הרופא על שינוי תזונה, תוספות למזון וחליטה של צמחי מרפא. בנוסף קיבלה גם טיפולי גב לחיזוק עמוד השדרה והשרירים. את כל הוראותיו היא מילאה באדיקות. אחרי שישה חודשים ביקש הרופא לברוק את ההישגים, לבחון אם חל שיפור. כשלקח את הדף שבו נרשמו התלונות בפגישה הראשונה, ובדק אותן אחת לאחת, התברר שבכל סימפטום השתפר מצבה בשבעים עד השעים אחו. "נהדר! ברכותי!" אמר הרופא למטופלת. היא הסתכלה עליו במבט תוהה ואמרה: "אבל אני מרגישה אותו דבר!"

זהו סיפור אמיתי שמאפיין חלק מהמתרחש במרפאותיהם של ד"ר נמרוד שיינמן וד"ר פול אפשטיין. המקרה מייצג חלק מהדרך שלהם לחיפוש רובד עמוק יותר של בריאות וריפוי, חיפוש שמונע בידי השאלה היכן מתרחש הריפוי.

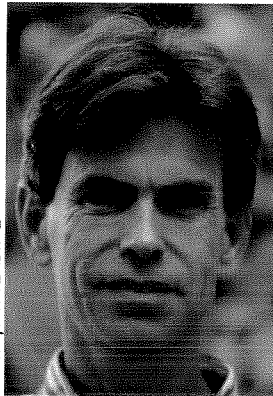
ד"ר שיינמן וד"ר אפשטיין הכירו בארצות-הברית ב-1980, בזמן לימודיהם בקולג' הלאומי האמריקני לרפואה נטורופתית. עם תום הלימודים הם שמרו על קשר מקצועי וחברי ביניהם במשך כל השנים. למרות המרחק, ארצות-

הברית - ישראל, הם מצאו שהם צומחים ומתפתחים לכיוונים דומים. חלק מתהליך הקשר הביא אותם לפתח מסלולי הכשרה ותכניות לימוד בתחומי גוף-נפש המערכים כוללים היבטים של מדע, מחקר, גישות ותכניקות טיפוליות ואינטגרציות יישומיות, שאותן יכולים לנצל מטפלים בכל שיטות הטיפול והריפוי. ד"ר אפשטיין נמצא כעת בתהליך של מעבר לישראל כדי להמשיך ולהעמיק את שיתוף פעולה עם ד"ר שיינמן, ולפתוח מרכז שיוקדש לנושא.

ד"ר שיינמן מרצה ומנחה סדנאות בקשרי גוף-נפש, מלמד קורסים בדמיון מונחה ככלי טיפולי למטפלים במקצועות בריאות באוניברסיטאות בארץ, ומיישם היבטים אלו בעבודתו הטיפולית. הוא מנחה גם קבוצות תמיכה וצמיחה לחולי סרטן, וחבר ועד באגודה הישראלית לפסיכו-אונקולוגיה. ספרו העוסק בתזונה "מזון למחשבה" הוא אחד הראשונים שפורסמו בנושא זה בארץ. הוא

גם מורה ליוגה לשעבר ומתרגל מדיטציית ויפאסנה. "בכית הספר שלמדתי בו רפואה נטורופתית", הוא מספר, "לומדים רפואה כמו בכל בית ספר לרפואה אחר בארצות-הברית. הדגש הוא מאוד מדעי, רפואי וקליני. מה ששונה הוא איך מבינים את הממצאים הדיאגנוסטיים ואיך מתייחסים אליהם בבניית תהליך הטיפול. מערכת העקרונית המהווה בסיס לריפוי היא שונה. מתייחסים לריפוי כאל תהליך טבעי. יש הערכה לפוטנציאל הריפוי שבמטופל. הכוונה היא לתת למטופל אחריות, מעורבות ומודעות. המטרה היא ליצור תהליכים טיפוליים שיספקו למערכת האנושית את התנאים האופטימליים ברמה הפיסית והנפשית, ויגרו את כוחות הריפוי של האדם לפעול בכיוון הטבעי של ריפוי וצמיחה."

ד"ר פול אפשטיין הגיע לרפואה הנטורופתית עם רקע של מורה בשיטת מונטסורי, המתמחה בתהליכי למידה של הגיל הרך. העיקרון הבסיסי של מונטסורי בא מההבנה שתהליך לימוד הוא דבר טבעי. אם אנו רוצים לתמוך בתהליכי לימוד ולקדם אותם, עלינו לבנות סביבה שתאפשר לתהליך הטבעי הזה, למידה, לבטא את עצמו. גם ריפוי, באופן דומה, הוא תהליך טבעי, וכדי להפעיל אותו עלינו ליצור לו תנאים וסביבה. יחד עם ד"ר נמרוד שיינמן הוא פיתח תכניות אקדמיות עבור האוניברסיטאות הנטורופתיות בארצות-הברית בעשר השנים האחרונות. אחת מהן היתה קורס שנקרא "רפואה הוליסטית, מודעות, תודעה, ריפוי ושינוי", שבו הם בחנו כיצד להתייחס לתכנים של גוף-נפש, מעבר לטכניקות טיפוליות ספציפיות, כדי לאפשר מגע עם מהות עמוקה של המטופל, וליצור תהליך של ריפוי, שינוי, הבנה ואינטגרציה.



ד"ר נמרוד שיינמן

צילומים: אלון לויטה

כשיש מרחק, יש אפשרות לתובנה להיכנס פנימה. כשאתה רואה סיטואציה בלי להילכד בתוכה, בלי דעות קדומות, אתה יכול להסתכל באמת. התבוננות מסוג זה נתנת חופש להחליט, חכמה להבין ודרך להיות ולהתייחס

כיום ד"ר אפשטיין מנהל את המרכז לרפואת גוף-נפש בקונטיקט שבארצות-הברית ומשמש כחבר פקולטה בתחומי גוף-נפש באוניברסיטה הנטורופתית בקונטיקט. ד"ר אפשטיין הוא בעל רקע של עשרים שנה בתהליכי מדיטציית תובנה. הוא מומחה באינטגרציות טיפוליות ובניצול כוח הריפוי של פסיכולוגיות גוף-נפש, דמיון מונחה, תהליכים מדיטטיביים, מדיטציית תובנה וסיפור החיים בעבודה הטיפולית.

ד"ר אפשטיין: "רבים שואלים אותי מה בעצם אתה עושה? כפי ששאלת גם את. לתשובה יש רבדים שונים. בראש ובראשונה אני רופא. אנשים באים אלי ומתלוננים על מחלה וכאב והם רוצים להירפא, ועלי להמליץ להם על טיפול מתאים. כרופא נטורופת אני יכול לתת להם מרשמי הומיאופתיה וצמחי מרפא, ולהמליץ להם על תזונה מתאימה וויטמינים. אבל בהרבה

אבל בהרבה מקרים, בסופו של דבר, אני מגיע בטיפול לנקודה שבה הפציינט ואני צריכים לשאול שאלות מהותיות יותר, הנמצאות כרוכד אחר: מהי המשמעות של הכאב הזה? מה ההזדמנות המצויה בקשב למחלה כמסר? איפה מתרחש הריפוי וכיצד נוכל לתת לו לבטא את עצמו? מה זקוק להשתנות ביחס שלי לעצמי, לחיים? מה הם הצרכים האמיתיים שלי, ועד כמה הם באים לידי מימוש? הפרספקטיבות של גוף נפש והתבוננות של

הפסיכולוגיה הבודהיסטית מנחות אותנו כמטפלים לשאול את השאלות האלה בצורה פתוחה ככל האפשר, מכיוון שריפוי (Healing) הוא יותר מאשר היעלמות המחלה (Curing). יכול מאוד להיות שאוכל להשתמש במחלה הזאת, בכאב, בסימפטום או כסבל הזה כמורה דרך לתהליך של גדילה והתנסות.

ד"ר שיינמן ואני דנים בשאלות האלה במשך שנים. עצם שאלת השאלות כל פעם מחדש, גם לעצמנו כמטפלים וגם עבור המטופלים, יוצרת 'מרחב של אי-ידיעה' שבו הבנות חדשות יכולות להתפתח. כדי להביא אל פני השטח את הפוטנציאל של הריפוי, מתוך פרספקטיבות כאלה, אנו משתמשים במשפט של הסופר מארק ברש: 'המחלות באות אולי לספר לנו סיפור, שהוא לא רק הסיפור של התאים, אלא הסיפור על עצמנו. כשאנו לוקחים את הסיכון להקשיב, אנו מובלים אולי לרגשות, הן ה"חייבים" והן ה"שליילים", שנמצאים בלב המהות האמיתית שלנו."

ד"ר אפשטיין: "הגיעה אלי פציינטית בת 35, שנקרא לה פאם, מתוך רצון וצורך להוריד משקל, כחלק חשוב מהטיפול שלה בסכרת

ובלחץ דם גבוה, שמהם סבלה חמש-עשרה שנה ויותר. כרופא נטורופת, התחלתי בטיפול במערך טיפולים טבעיים. בכל מה שקשור למשקל העורף שלה, היא סיפרה לי שהיא נמצאת איתו במאבק מתמיד. היא ניסתה כל תכנית של תזונה והרזיה, כשהיא מורידה ומעלה במשקל. עד עכשיו כל הדיאטות לא ממש עזרו. היא עדיין שנאה את עצמה, את משקלה, את הגוף שלה, את השומן, והיתה מתוסכלת מהכישלונות שלה במלחמה. נכנסנו ביחד לתהליך של בירור המשמעות של המשקל שלה, השומן שלה ומערכת היחסים שלה איתם. כשהתחלנו את התהליך הזה דרך תהליכי דימוי ודמיון, הגיעו מסרים מפתיעים ממנה אל השומן מעולמה הפנימי: 'בבקשה אל תלך', 'השומן הוא החבר שלי', 'אני זקוקה לך', 'אתה מגן עלי'. היא הבינה שהיא במלחמה. השומן שכל כך רצתה להיפטר ממנו שימש אותה גם כמשכך כאב. הוא מנע ממנה מגע עם בדידות עמוקה, כאב, עצב, ופחד, עם אירועים בעבר שרצתה להשכיח ולטמון. אם היא הייתה תופרת מהמשקל, היא תישאר עם הרגשה של חוסר הגנה, פגיעות ופחד. היא תעמוד פנים אל פנים מול צלקות וכאב, אך בלי התמיכה והיכולת להתמודד איתם. הפעם, בתהליך הטיפול שלנו, משהו היה שונה. היא באה עם נכונות ומודעות אחרת. היה בה רצון לבוא במגע עם הכאב, להתבונן בו

אחרת בלי צורך להגן ולכסות. כעת היא היתה מסוגלת לאבד את המשקל ולשמוח אותו. הרבה מהסימפטומים שאנו רואים כמטפלים עשויים להיות עם האיכות הפרודוקטלית הזו. המטופל רוצה להיפטר מהסימפטום, אבל היצירה של שינוי מהותי, אמיתי וארוך טווח עשויה לדרוש את ההפך. דווקא כשמפסיקים לנסות להיפטר מהסימפטום, נוצרת ההזדמנות לחשיפה והבנה של מסרי גוף-נפש עמוקים יותר ולמימוש שינוי וריפוי.

"אחד המורים שלי הוא סטיבן ליון, סופר אמריקני ידוע ומורה ותיק למדיטציה, שעובד רבות גם בתחום של מוות ואבדן. בספרו האחרון 'שנה לחיות', הוא אומר: 'הגדרה אחת של ריפוי היא היכולת להיכנס לכאבים גופניים ונפשיים תוך מודעות וחסד, במקום שבעבר נסוגנו מהם מתוך שיפוט והעדר רצון'.

"עיקרון חשוב אחר בעבודה שלנו מוצא ביטוי באמירה של הפילוסוף ההודי הידוע קרישנמורטי: 'כאשר ההכרה רגועה, שקטה ורוממת, לא מחפשת כל תשובה או אפילו פתרון, ללא התנגדות או הימנעות ממאום, רק אז נמצאת האפשרות להתחדשות. כיוון שאז ההכרה מסוגלת לראות ולהבין את המציאות האמיתית. וזוהי האמת שמאפשרת חופש, לא הניסיון להשתחרר'.

זוהי בפשטות התפיסה שאנחנו רוצים לחלוק עם מטופלים, מטפלים, רופאים ועוסקים במקצועות בריאות."

ד"ר שיינמן: "במהלך עשר השנים האחרונות הקדשנו חלק גדול מהעבודה המקצועית שלנו כדי ללמוד, להתנסות, לפתח קשרי מידע, לבנות מערכים

הדרכתיים, ולפתח את האינטגרציה. בסדנאות קורמות בישראל ובארצות-הברית הדגשנו בעיקר היבטים של קשרי גוף-נפש ושל דמיון מונחה ככלי טיפולי. בסדנה שתיערך בסוף החודש נתמקד בשילוב של מדיטציה תובנה ופסיכולוגיה בודהיסטית בעבודה הטיפולית. הסוגיות העיקריות שנעסוק בהן יהיו פרספקטיבות בודהיסטיות בתהליכי ריפוי, השפעות מדיטציה תובנה על השפה הטיפולית, השלכות התפיסה הרוחנית הבודהיסטית על תהליכי אבחון וטיפול והמשמעות הקלינית והיישומית של הקשב הבלתי מותנה."

ד"ר אפשטיין: "הכאב או הסבל הם הזדמנות לבדוק ולחקור מה הם מבטאים ולמה הם קוראים. תרגול המדיטציה וההתעניינות בתפיסה רוחנית הביאו, בהקשר הזה, את ההבנה שהשאלה אינה רק מה קורה לנו, אלא איך אנו מתייחסים לאותם אירועים."

ד"ר שיינמן: "הדבר החשוב ביותר במדיטציה הוא האפשרות שלך להתרחק ולהתבונן באופן אמיתי ורגיש. כשיש מרחק, יש אפשרות לתבונה



איור מחשב: רחל מולא-נצר

להיכנס פנימה. כשאתה רואה סיטואציה בלי להילכך בתוכה, בלי דעות קדומות, אתה יכול להסתכל באמת. התבוננות מסוג זה נותנת חופש להחליט, חכמה להבין ודרך להיות ולהתייחס. זוהי בעצם דרך שונה של יחסים.

"הגיעה אלי אשה שנפגעה בקרסולה כתאונת דרכים. המטופלת, מרפאה בעיסוק, ניסתה להיפטר מהכאב בקרסול בכל דרך, והגיעה אלי כשנה וחצי לאחר התאונה, עם תחושות שהקרסול שורף, צובט, וכשהיא הולכת זה עוד יותר גרוע. היא עשתה כבר פיסיותרפיה והידרותפיה, ובעזרת מישהי שעבדה איתה כדיאלוג סימבולי עם הכאב היא ניסתה לגרש אותו, לרפא אותו, לשפר אותו, לשכנע אותו... כדומי, היא תיארה אותו ככדור אש מסתובב המתזני ניצוצות.

"כשהשתמשנו בהתבוננות מדיטטיבית, הוא המשיך להיות עיקש מאוד. בתפיסה הבודהיסטית הכוונה היא לתת לו להישאר וליצור איתו מערכת יחסים אחרת. שנינו נוצר מעצם היכולת שלנו להיות עם משהו, לא מתוך הרצון שלנו שמשוה ישתנה. זהו תהליך פרדוקסלי. שאלתי אותה: 'אילו היית הכאב עצמו, איך היית ההרגשה?' ביקשתי ממנה להיכנס למרכז שממנו כל היכולת להכאיב ולשורף נובעת, בתהליך רגוע, מופנם, עירני וקשוב.

"הדימויים והביטויים שעלו לה היו מתוך עולם של הרס ובריאה בו-זמנית, כמו אש שמכלה את עצמה, הרס ויצירה שנובעים זה מזה. מעצם המגע עם הפרדוקס הזה, כמו שריפה של יער שממנו צומחים עצים חדשים, משהו פתאום קרה. נפתחה הבנה שמזכירה את הפרספקטיבה הבודהיסטית המברכת על הטבע העמוק של השינוי והמהות של החיים השלובים במוות.

"בהוראת המדיטציה מנחים לעתים באופן דומה בנוגע לנשימה: 'נשום כמו כל נשימה היא הנשימה האחרונה, כמו כל נשימה היא הנשימה הראשונה.' בחיבור שהיא עשתה בין הרס לבריאה הופיעה התקווה, שבכל חורבן יש צמיחה. מתוך המגע עם הכאב נוצר מגע עם תבונה והבנה אחרת. התהליך נבע מתוך עצמו ופתאום, בסופו, היה לה הרצון ללוות את הכאב כשיר. היא מצאה שיש לו מקצב, ושבעזרת השיר, הכאב ייצור התאמה למקצב שלה."



"המטרה של תרגול המדיטציה אינה לפתח גישה שמאפשרת לאדם לרכוש לעצמו מצב של הרמוניה ושלווה, שבו דבר לא יטרד אותך," כותב פון דרוקהיים בספרו "הדרך לשינוי". "להפך, התרגול אמור ללמד אותך להיות פגוע, שבור ורצוף... הדבר יעזור לך להפסיק את ההריפה שלו אחרי הרמוניה, רוחה מכאב וחיים נוחים, כדי שיוכל לגלות, בהתמודדות מול הכוחות הפועלים נגדו, את אשר מחכה לו מעבר לעולם הניגודים. המדיטציה עצמה הופכת להיות האמצעי שדרכו אנו מקבלים בברכה את הדמונים העולים מתוך התת-מודע שלנו, תהליך השונה מאוד מהתרגול בהתמקדות באובייקט כלשהו כדי להשתמש בו כהגנה מפני כוחות אלו."

ד"ר אפשטיין: "כשאנחנו מדברים על ריפוי, אנו לא רואים אותו כמוצר סופי או מטרה, אלא כתהליך מתמשך, הנע בכיוון הוליסטי. בתהליך כזה יבוא לירי ביטוי הפוטנציאל של האני האמיתי שלנו, ויש אפשרות שנפתח יכולת להיות נוכחים גם במאבקים, בכאב ובסבל שכרוכים בחיים. חלק גדול מהערך הטיפולי שבבודדיזם קשור לדגש על פיתוח היכולת להיות עם מידה גדולה יותר של אמפתיה, הערכה וקבלה.

"התפיסה הבסיסית שלי, היא שהריפוי הוא רחב יותר מאשר היכולת לרפא את הסימפטומים. ההתבוננות הטיפולית היא למסע של ריפוי וליצירת המרחב המתאים לכך. חזרתי עכשיו מסדנה עם סטיבן לוי. הוא אומר: 'אתה לא צריך לחכות ולקבל דיאגנוזה קשה כדי להיות את חיך במלואם. מתקודה הריפוי? אך ורק ברגע

הזה. אם אנחנו נוכחים בכאן ועכשיו, הוא יכול לקרות. ומה מביא אותנו לכאן ועכשיו? מודעות, תירגול, מדיטציה, קשב, פתיחות."

החיים עצמם דורשים תהליך של ריפוי? "כורדה אמר דברים פשוטים על החיים: 'שלווה אינה חופש מסעורות, אלא היכולת להיות שליו בעין הסערה.' בתוך הכאוס, איך אני יכול למצוא שלווה בלבי? אנשים בהיסטוריה עמדו בפני סבל נוראי, כמו בשואה למשל. ויקטור פרנקל שהיה שם כתב, שעדיין יש יכולת בחירה בכל מצב שנכפה עלינו. במדיטציה אנחנו מפתחים מודעות לראות שיש לנו בחירה. איך

להתבונן אחרת, להבין אחרת, להגיב אחרת, להתייחס אחרת. הרבה פעמים, במגע שלי עם עולם הסבל אני שואב השראה מהמשפט מתוך היומן של אתי הילסום 'חיים כרותים' (ספר נפלא שיצא בארץ בהוצאת כתר; ו'פן: 'הסבל תמיד היה איתנו, האם זה משנה באיזה צורה הוא מופיע? כל מה שמשנה הוא איך אנחנו נושאים אותו, איך אנחנו מתמודדים איתו ואיך אנו מטמיעים אותו בתוך חיינו."

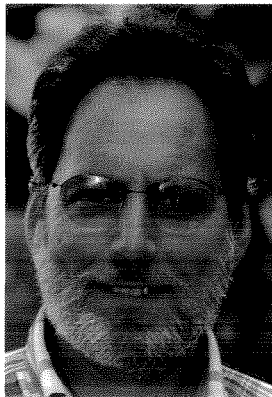
"הדרך שבה אנחנו עושים זאת היא בעיני תמצית האנושיות, תמצית הטיפול. כמטפלים אנחנו רוצים לאפשר מרחב שיתן רשות לתהליך הזה לקרות. אישה אחת באה אלי אחרי כריתת שד לטיפול שיעזור למנוע חזרה של הסרטן. היא התחילה דרכי בתזונה חדשה, תוספת ויטמינים ומינרלים צמחיים, כדי לעזור למערכת החיסונית. בתחילה הייתה התשובה לשאלה

היכן נמצא הריפוי 'תעזור לי להחלים מהניתוח שעברתי, להגיע לאיזון גופני, ולהבין טוב יותר איך לדאוג לעצמי'. לאחר מכן התחלנו מסע של גילוי. היא הייתה עקרת בית, באה במקור מבית עם אב אלכוהוליסט, התחתנה בגיל 18 וגידלה שלושה ילדים, ולא היו לה כלל תלונות על צורת החיים שלה. אחת הדרכים שבהן אני משתמש היא לעבוד עם אנשים דרך דמיון וציור, בגישה יונגיאנית של עבודה דרך סמלים, כדרך להבנה אחרת. ביקשתי שתצייר את המקום שהיא נמצאת בו בהווה ומי היא. והיא ציירה. כשהתרחקה כדי לברוק מה יש בפנים, היא קראה לציור 'מקרה של התפתחות מעוכבת'. בציור היא עומדת במרכז חדר שממנו יוצאות ארבע דלתות. על כל דלת יש שלט 'סגור', 'נסי בפעם אחרת', 'אין כניסה'... התברר שבתוכה היא אכפת מהתשוקה שלה להיות אדם חושב ויוצר. היא ציירה שני ציורים שמראים אותה אחרי הריפוי. בציור אחד היא התמקדה בהיבטים הפיסיים. היא ציירה את עצמה מוקפת אור לבן, פניה מביעות שלווה פנימית כשהיא עושה מדיטציה. בתוך גופה מצוירות סירות דייגים קטנות, שפולות את התאים החולים שבגופה ומפנות אותם. אבל הציור היותר משמעותי הראה אותה עומדת על במה, לידה ערימת ספרים המחכים לחתימה, והיא מדברת לפני קהל של אנשים שמחים, שאיתם היא מחלקת את מחשבותיה. מתוך הציור נבע התהליך הטיפולי שלנו, של ריפוי, שינוי וביטוי. הוא הביא אותה למגע עם הרצון שלה להיות מי שהיא ולממש את היצירתיות שלה. בתיאטרון המקומי מוצג כעת מחזה שהיא כתבה ופרסמה. כיום, אם היית שואלת אותה היכן התרחש הריפוי, היא הייתה מתייחסת אל מחלת הסרטן כאל מתנה ששינתה את חייה.

"כאשר יש ריחוק והתבוננות, מה שהיה קודם מאוד הדוק והתמקד בנקודה צפופה מאוד שנקראה 'הבעיה' מקבל יותר מרחב בלי שיפוט. ואז פתאום באה ראייה ויכולת להיות עם הסבל אחרת. הבודדיזם אמר שכל דבר ניתן לפתרון דרך הוויה של מודעות (Mindfulness). כמטפל, כשאני לא רץ לתקן משהו אצל האחד, אני מגדיל את היכולת שלי להיות 'נוכחות בלי תנאי', כפי שקרא לה מורי ג'וזף וולוו, ולאפשר מגע עם התרחשות של ריפוי."

ריפוי (Healing) הוא יותר מאשר היעלמות המחלה.  
(Curing). יכול מאוד להיות שאוכל להשתמש במחלה,  
בכאב, בסימפטום או בסבל כמורה דרך לתהליך של

גדילה וטרנספורמציה



ד"ר פול אפשטיין