

# הכיכר המרכזית

לימוד אטיה

# התרגיעו

## על מדיטציה רפואית כבר שמעתם? חולי סרטן המטופלים במחלקה האונקולוגית בבית החולים "וולפסון" משתתפים בסדנה יוצאת דופן שהמנחה שלה הוא נירולוג שהתאהב ברפואה הסינית

עצמך בתוך הבעיה, ולשחרר אותה לדרכה". אתה מציג זאת בפשטות, אבל בחיים זה מורכב.

"אדם חייב להבין מה השיעור שלו כאן. אנשים רבים מספרים לי על בעיה זהה, כמו היחס של ההורים, למשל, כאשר למעשה עליהם להבין שההורים הם המורים הגדולים ביותר. הם חתמו על מעין הסכם ללמד את הילד לאהוב את עצמו ללא תנאי, כך שאחד השיעורים של האדם הינו ללמוד לאהוב את עצמו כפי שהוא".

זה אפשרי?

"במוסדות הלימודיים, מהגן ועד האוניברסיטה, לומדים רק על נושאים חיצוניים לאדם. כמעט שלא מלמדים איך להתמודד עם כעס, עלבון, ראגה. הקריטריון היחיד ללמוד כלים אלו הוא המוכנות לעבור את התהליך הזה".

ביצור אתה מצייע להתמודד עם פחד?

"כשפחד מופיע מיד מעוניינים לגרוש. אני מצייע לפתוח לו את הדלת מאחר והוא אורח כבוד. תאמרו לו: 'שב! ספר לי על עצמי!', ומאותו רגע הוא מספר ואתה מודה לו שהוא בא ואז הוא הולך, כי הוא עשה את תפקידו. רק לאחר שמבינים מה המטרה של הרגש, מקבלים את התשובה".

### אל תהיו קורבן

לדבריו, קיים שלב בסדנה בו אנשים מבינים מה הביא אותם לחלות. הוא מכנה את המחלה 'תמרוך בכביש המהיר של החיים'.

מה עושים בשמגלים את הסיבה?

"חוזרים לאחור, עד לפיצול הררכים, ובוחרים את הדרך של בריאות ולא שוב את הכביש הזה מאחר והוא מסוכן".

אז הכול תלוי באדם עצמו.

"מסתבר שהמורים הקשוחים ביותר שלנו הם הקרובים אלינו ביותר. חייבים להשתחרר מתחושת הקורבן, שגורמת להאשים את כולם כולל עצמנו בכל מה שקורה בחיינו. ברגע שאדם משתחרר מכך הוא יכול לעשות הכול בלי גבולות".

שוב זה נשמע כל כך פשוט.

"הכול נע בחיים סביב שלושה תחומים: בריאות, מערכת יחסים עם עצמנו והסביבה הקרובה ומצב כלכלי".

מה ההבדל בין מדיטציה רפואית לרגילה?

"אני לא מאמין בסתם מדיטציות. המדיטציה הרפואית היא מדויקת לשם פתרון. מדיטציה רגילה נעשית במטרה להירגע. במדיטציה רפואית, מקצועית, יש להירגע על מנת לעשות אותה".

על מה דיווחו אנשים?

"חולה סבל מעצירות קשה דיווח שבעקבות התרגילים שלמד בסדנה חל שיפור. חולה דיווחה על העלמות ציסטה בשד. היכולות לשלוט ולאזן את הגוף ולהתמודד עם בעיות רגשיות, באות לידי ביטוי אף הן. אני נרגשת נוכח תגובת המטופלים. הסדנה הייתה מתוכננת להתקיים אחת לשבועיים, אך בזכות היענות המטופלים היא מתקיימת כל שבוע. יש המגיעים במיוחד גם ביום שאין להם טיפול כימותרפי".

זה מרגש.

"בהחלט. רק לאחרונה ציינה מטופלת, מול כל הקבוצה, שבמשך כל שנות חייה, 45, לא הרגישה טוב כל כך כמו שהיא מרגישה עכשיו".

### ספר לי על עצמי

לדברי ד"ר קונסטנטינובסקי, הסכל האנושי נובע מפיצול בין השכל לרגש. "השכל מוביל לכיוון מסוים, הרגש לכיוון השני, והגוף 'המסכן' לא מבין מה השניים הללו רוצים ממנו. השכל משול לאבא. הלב, הרגש, זו האמא. והגוף הוא הילד. כשאמא ואבא רבים כל הזמן הילד בוכה וחולה, הוא רוצה הרמון ניה", הוא מסביר.

יש כלל בסיסי?

"אני מלמד את כולם לקבל הכול. אפשר לפתור כל בעיה בשלושה שלבים פשוטים: לקבל את הבעיה ואת עצמך בבעיה, לאהוב את

ועבדתי עם מתעמלות אמנותיות של הפועל חולון ונבחרת ישראל, עם שחקניות אליצור חולון בכדורסל והמשכתי לפתח כלים להכנה רגשית ופסיכולוגית לתחרויות".

ד"ר קונסטנטינובסקי מסביר שבמדיטציה אנחנו יוצרים שליטה מוחלטת במערכת הגוף, ומקבלים מעין "חוברת הפעלה", כדבריו. כל תרגיל עובד על מערכת מסוימת.

"אם פעם היו מציעים לי את הסדנה הזו הייתי אומר שזה לא שפוי", אומר מריו לוקר, בן 71, מטופל בסדנה, "אבל הסדנה עזרה לי הרבה. הפכתי לאדם חדש. ארשת הפנים שלי תמיד הייתה כועסת, וכאן למדתי את החיוך הפנימי".

ס' בת 57 עברה טיפולים כימותרפיים במשך חצי שנה בשל סרטן השחלות. "התחברתי מהרגע הראשון", היא מספרת, "זו הרגשת התנגדות מכל הראגות. הכלים שקיבלתי יעילות המערכת החיסונית שלי עלתה וזה הקטין את תופעות הלוואי של הטיפולים. לפני חודש לא היה לי חשק לקנות בגדים, שקעתי במחלה ובריפוי ממנה, ופתאום בא לי לטייל, לצאת, להתלבש, לשנות חיצוניות. התמלאתי אופטימיות".

עופרה רביזדה, אחת אחראית במכון האורנקולוגי בוולפסון, מספרת בהתרגשות כי במהלך הסדנה נוכחה לשינויים חיוביים רבים בקרב המטופלים, לרבות ביכולת להתמודד עם המחלה ועם תופעות הלוואי.

"תעקבו אחרי הבעת פניכם בכל רגע נתון", אומר ד"ר מיכאל קונסטנטינובסקי לחברי הקבוצה היושבים מולו, "אתם ממגנטים אנשים לפי הפרצוף. כשהפרצוף כועס הסביבה שלכם תהפוך לכוועסת; פרצוף מחייך יביא אליכם אנשים מחייכים".

הם יושבים שם מחוברים לאינפוזיות, חלקם הגיעו במיוחד מהבית, גומעים בשקיקה כל מילה שאומר ד"ר קונסטנטינובסקי, מנחה סדנת מדיטציה רפואית במרכז הרפואי "וולפסון" הפתוחה לכל מטופלי המחלקה האונקולוגית. וולפסון, אגב, הוא בית החולים הראשון בישראל המאפשר למטופלים להשתתף בסדנה המדוברת, ללא תשלום.

"אנחנו מגיעים לעולם ומתחילים ללמוד", מסביר לי ד"ר קונסטנטינובסקי את הרעיון שעומד מאחורי הסדנה, "ילד, כשהוא רק לומד ללכת ונופל, אמו אינה מודה לו 'תפסיק ללכת זה מסוכן', הוא ממשיך ללכת ומתמודד. כשאיננו נשמים בוגרים נופלים, אנו חוששים להמשיך ללכת וחשים מצוקה. פה הטעות. כמו התינוק, כך גם האדם הבוגר חייב להמשיך ללכת כל חייו, למרות המכשולים, ועליו ללמוד כיצד להתמודד עם כל מה שעומד בדרכו".

### בא לי לטייל

ד"ר קונסטנטינובסקי, נירולוג בהכשרתו, עוסק ברפואה משלימה, מפתח ומעביר סדנת איתו של מדיטציה רפואית וסליחה מוחלטת על פי עקרונות הטא. המדיטציה הרפואית, לדבריו, פועלת על פי מנגנון מאוד מדויק המתבסס על ההבנה שמוח האדם הוא איבר צומח, המסוגל לפתוח את ערוצי התקשורת הקיימים בין הגוף לנפש ולסייע לנו ליצור במוח הקשרים חדשים.

"במחלקה הנירולוגית הבחנתי שהמטופלים מגיעים עם סימפטומים מסוימים, מקבלים זריקות ותרופות, מרגישים קלה ומשתחררים לביתם, אך שוב, לאחר זמן מה, חוזרים עם אותן בעיות", הוא מסביר. השינוי מבחינתו קרה בשנת 1980, כשעבד בבית חולים ברוסיה ונשלח ללמוד רפואה סינית ואקופונקטורה. בהמשך פתח קליניקה לרפואה סינית במחלקה הנירולוגית בבית החולים, ולמד פסיכותרפיה ברפואת ספורט שכללה טכניקות להתמודדות עם מתח בתחרויות.

"התלמידות שלי היו אלופות עולם ואלופות אירופה", הוא מספר, "פיתחתי כלים מיוחדים להכנת ספורטאים לתחרויות. במקביל העברתי סדנאות של מדיטציה רפואית בבתי חולים ומרכזים רפואיים בארץ במשך שנים רבות



קבוצת המדיטציה בפעולה. "רק לאחר שמבינים את מטרת הרגש מקבלים תשובה"

האחות עופרה רביזדה. "החולה דיווחה שהציטה נעלמה" צילום: יורם רום





"כשפחד מופיע מיד מעוניינים לגרשו. אני מציע לפתוח לו את הדלת מאחר והוא אורח כבוד". קונסטנטינובסקי צילום: לימור אטיה

ומגוונות של מדיטציה רפואית מסייעות לנו לנשום בצורה נכונה, מודעת ומכוונת. יש את מדיטציית המיקוד, מדיטציית הפוקוס בחפץ או רעיון, ואפילו שימוש בצלילים ובתדרים מיוחדים הידועים כתומכים ומאזנים איברים שונים בגוף האדם כדוגמת מערכת הנשימה, מערכת הכליות, שלפוחית השתן, הכבד, כיס המרה, איזון רגשי ופיסיולוגי, חיזוק הלב וכלי הדם".

השלב של הסליחה המוחלטת הינו שלב מרגש, לדברי הרופא, "הסליחה מסייעת להש-

מה זה בסופו של דבר המדיטציה הרפואית?

"המדיטציה הרפואית מורכבת מאוסף תרגילים וכלים פשוטים הניתנים ליישום במסגרת החיים הרגילים, והיא פותחה על ידי קבוצת רופאים מומחים שהתמחתה בשימוש בתרגילי ריכוז ומדיטציה כדי לחזק ולתמוך במערכת החיסון, ולסייע בהגעה למצב רוגע ושלווה בלא צורך במכשור או ליווי מקצועי מיוחד".

ביצד מתבצעת המדיטציה?

**אני לא מאמין בסתם מדיטציות. המדיטציה הרפואית היא מדויקת לשם פתרון. מדיטציה רגילה נעשית במטרה להידגע. במדיטציה רפואית, מקצועית, יש להידגע על מנת לעשות אותה"**

”

תחרר מטראומות, רפואי התנהגות ודפוסי חשיבה ומדברים שקשה להתמודד איתם, ונסחבים במשך שנים בתת מודע. טכניקה זו מאפשרת לנו להשתחרר ולהתקדם בחיים".

"ברוב המקרים מבצעים מדיטציה רפואית בישיבה. ניתן לבצע גם בשכיבה כלילה לפני השינה, וקיימות טכניקות בהן ניתן לבצע בעמידה או אפילו בהליכה. טכניקות שונות

בסלון ביתו של ד"ר קונסטנטינובסקי תלוי ציור של האדם הקדמון והוא מסביר: "האדם הקדמון, כשהיה נתקל באויב, היו לו שני אינסטינקטים: לברוח או להלחם. כשהיה מדובר באויב חזק, הוא ברח. כשהרגיש שיר כל להכניעו, נלחם בו. זה מדעי לחלוטין. בזמננו נצפית אותה התופעה. אנשים צופים בחרשות מרגיזות והרפלקס הוא לקחת חנית ולהעיפה למסך בשל הצפה רגשית, אך לא מקובל לנפץ מסך אז לחץ הדם עולה על מנת שיהיה מספיק דם בשרירים לברוח ולהלחם. הבעיה היא שעל הספה אי אפשר לברוח, ממשיכים לשבת, ולחץ הדם עולה. הולכים לרופא לקבל כדור להורדת לחץ דם וחוזרים לטלוויזיה, במקום לשנות את ההרגל שמביא את זה. בסדנה אני מלמד לפתור את הבעיה באמצעות תרגיל שמוריד לחץ דם".

לדבריו, כבר מראשית ימי האדם הייתה ידועה חשיבותה של הרגיעה הנפשית לשמירה על הבריאות, כאשר הרמב"ם הציע לפרק את המונח בריאות לשלושה חלקים: "כולם רגוזו, ימעט אוכלו ויגביר תנועתו".



סופס 17

## מה הביא צעירה נוצרייה מארה"ב לבצע בהתנדבות עבודות אחזקה ב"קפלן"? \* שגריר שווייץ מכר תמונות שצייר לטובת פרויקט "הצל לבו של ילד"

1 ספר התורה קיבלו 250 משתתפים בליווי תזמורת וכנר כחות קרובי משפחת התורם. הטקס הסתיים בסעודת מצווה, לפי מיטב המסורת.

2 שגריר שווייץ בישראל, וולטר הפנר, הפתיע השבוע כשערך בביתו שברמת גן קוקטייל לתמיכה בעמותת "הצל לבו של ילד" הפועלת בשיתוף עם המרכז הרפואי "וולפסון" בחולון. הפנר הנחה מכירה פומבית ומכר תמונות שצייר.

3 מקופת חולים "מכבי" נמסר השבוע כי בסניף "צאלים" שבחולון יכנס לשימוש בקרוב ה"סנוולן" - חדר מצופה מזרונים ובו אמצעים שונים לגירוי חושי: אור, קול ומגע, המיועד לטיפול בילדים אוטיסטיים, ילדים עם הפרעות קשב ועוד. ד"ר מיקי דוידוביץ', מומחה להתפתחות ילדים: "החדר מאפשר לילדים להיחשף לחושים שונים ובצורה הזו יוכלו לווסת את הקשיים שלהם. המטרה היא לשפר את תפקודם".

1 דניאל הנטינגטון, תושבת מדינת איידהו שבארה"ב, בת 22, תינשא בקרוב לבן זוגה כריס. בימים אלה הגיעה דניאל לישראל במסגרת משלחת של צעירים נוצרים מארה"ב וקנדה החברים בארגון "חברים של ישראל" כדי להתנדב בבית החולים "קפלן" ברחובות בעבודות אחזקה. דניאל מספרת כי הגיעה לכאן בתחושת שליחות לאחר שלמדה על ישראל דרך התנ"ך, וכי "אלוהים אוהב את ישראל. למרות הדאגות הרבות של אמי משהותי בישראל, ואהובי שנשאר שם, אני נהנית כאן משטי"פת כלים, ניקוי חלונות וקבלת מטופלים כחוויה חד פעמית, רגע לפני שאני מקימה משפחה. אני מאושרת מהפעילות הזו".

2 תרומה אנונימית של משפחה מגדרה לבית חולים "אסף הרופא" שימשה לרכישת ספר תורה חדש לבית הכנסת של המרכז הרפואי. השבוע התקבל ספר התורה בטקס חגיגי שנוהל על ידי הרב אליעזר מלכה, רב המרכז הרפואי אסף הרופא. את

דניאל הנטינגטון.  
"חוויה חד פעמית".  
צילום: דוברות קפלן

