

בגידת הגוף

5-2-07 רשת א' – ראיון רדיו של ד"ר הניה שנון-קליין על-ידי גב' דנה הררי

1. מחלה / כאב כמורי דרך

מחלה היא אובדן בריאות. היא:

- **איתות** שמהו השתבש, משהו צריך תיקון במערכת שלנו: גוף / נפש
- **תמרור "עצור"** – לבחינת: מי אנחנו? למה אנחנו זקוקים? מדוע אנחנו מתנהגים כפי שאנחנו מתנהגים? מה הבחירות שבחרנו והאם הן מתאימות לנו בהווה? אילו הרגלים רכשנו? למה התמכרנו? מה הזנחנו ולמה? ממה אנחנו מתעלמים?
- **הזדמנות לביטוי** רגשות ומחשבות, **לבחינת** יחסים בינאישיים, **לברור** עדיפויות ו**לקביעת** איכויות חדשות לשארית חיינו
- **אתגר** – **להגדיר** מחדש את המגבלות שלנו, **לזהות** יכולות חדשות, **לשאוף** למצוא מקורות חדשים להשגת סיפוק, עונג ושמחה **ולגלות משמעויות חדשות לקיום**

2. כיצד נבנה אמון בגופנו?

- **תחושת עצמאות** מתפתחת כתוצאה מבחינה של היכולות הפיזיות והנפשיות והכרת המגבלות שלנו. כאשר כל זה משתנה כתוצאה מפציעה או מחלה, תחושת העצמאות שלנו מאוימת ואנחנו מרגישים כאילו העולם שלנו נבגד על ידי גופנו אנו.

3. בגידת הגוף

- **בגידה** היא כשלון באמון. היא עדות לכך שלא הערכנו נכון את היכולות שלנו, אדם אחר, יחסים בינאישיים או מצב.
- **תחושת בגידת הגוף שלנו עצמנו הכרוכה באובדן העצמאות שלנו** לנוע, לבצע דברים, הכורח להעריך מחדש את היכולות והמגבלות שלנו, להגדיר את איכות החיים שלנו – עלולה לגרום לתגובות אבל, לכאב נפשי מורכב וממושך שהוא הרבה יותר גדול מן הפציעה הפיזית עצמה.

4. כיצד אנחנו בונים מחדש אמון בגופנו?

- כאשר אנחנו נעשים חולים, האמון שלנו בעצמנו מתערער ואנחנו מעבירים את האחריות לטיפול בנו למומחים שונים. כל מומחה מטפל בסימפטום אחר כאילו הפסקנו להיות יחידה אחת של גוף ונפש שפועלת בו זמנית ובאופן בלתי פוסק. אנחנו מפסיקים לראות את עצמנו כיחידה אחת ומתחילים להתייחס לעצמנו כאוסף של סימפטומים. לדוגמא: יש כאבים בגב, בבטן ובראש? הולכים לרופא משפחה, לאורטופד, לנוירולוג, אם זו אשה אז גם לגניקולוג. כל מומחה וחוות דעתו, כל מומחית והמרשם שלה לריפוי המכאוב.
- על מנת להחזיר את האמון בגוף, צריך:
 - להתייחס לעצמנו כאל יחידה אחת של גוף ונפש ולא כאוסף של סימפטומים – ולטפל בעצמנו בהתאם
 - לעשות הערכות מחודשות, מציאותיות ומדויקות יותר של היכולות והמגבלות ולקחת אחריות על תהליך ההחלמה
 - אם יש לנו את היכולת השכלית והמנטאלית, להיות גם שותפים להערכת מצבנו ולקבלת החלטות לטיפול בנו ולא להסתמך רק על חוות דעת של אחרים
 - אם המחלה כרונית או מסכנת חיים, התגובות שלנו דומות לאלה של אדם אבל שחווה אובדן משמעותי: תהליך ההסתגלות למציאות החדשה נמשך כל שארית החיים. בתהליך הזה נלמד שפה חדשה, מונחים ומצבים שלא הכרנו קודם. הכול ייבחן מחדש – תפיסת עולם ותובנות, יחסים עם אנשים, העדפות וטעמים וכו'.
 - ובעקבות ההערכה המחודשת, תבוא האמונה שכפי שהתגלו בנו עוצמות של כאב שלא שיערנו שהגוף והנפש שלנו יכולים להרגיש, כך נלמד גם על גבהים של שמחה ומעמקים של סיפוק שלא האמנו שאנחנו מסוגלים לחוש.