

שיטת גרינברג®

## ליצור שינוי בכאב

תרגום מאנגלית

כולנו חווים כאב, זה חלק מהחיים. ובכל זאת, בין אם כאב מופיע לרגעים ספורים או לתקופות ארוכות, בין אם הוא שלנו או של אחרים, אנו בדרך כלל מתקשים להתמודד עמו. חוברת זו מתארת גישה המאפשרת שימוש בכוח רצון ובתשומת לב כדי לשנות את חווית הכאב ולהפחית את הסבל שלעתים קרובות מתלווה אליו.

## תוכן העיניינים

3	מבוא.....
4	ההשפעה של כאב כרוני.....
5	גישות נפוצות לכאב.....
7	ליצור שינוי בכאב.....
8	למה לצפות מתהליך אישי בשיטת גרינברג.....
8	ללמוד לשים לב ולהפסיק מאמץ אוטומטי.....
8	לתת לגוף לעבוד.....
9	עבודת המדריך.....
9	תפקיד הקליינט.....
9	תוצאות ושיעורים לחיים.....
10	שאלות נפוצות.....
13	תרגיל – תשומת לב ועצירה של התגובה שלך לכאב.....
14	יציאה לדרך.....

### הצהרה:

שיטת גרינברג הינה מתודולוגיה של תשומת לב אשר מלמדת דרך הרחבה ומיקוד של תשומת הלב לגוף. היא אינה מתיימרת לרפא, להיחשב כרפואה אלטרנטיבית, תרפיית עיסוי, או להימנות על המקצועות הטיפוליים.. היא אינה מיועדת לאנשים הסובלים ממצבים שנחשבים כמסכני חיים, וכמו כן לא לאנשים עם מצבים או מחלות חמורות אשר דורשים השגחה רפואית או פסיכיאטרית. יתרה מכך, השיטה אינה בגדר תחליף לכל סוג שהוא של טיפול נדרש. לשיטה אין בסיס אידיאולוגי או מיסטי והיא אינה דורשת אורח חיים מסויים.

## מבוא

כאב הוא אחד הכוחות החזקים הפועלים עלינו, הוא חלק אינטגרלי מהקיום היומיומי שלנו ומהמהות שלנו כבני אדם. הוא יכול להיות המאבק הגדול ביותר שעמו אנו מתמודדים בחיים ולרוב הוא מרכיב משמעותי בהגדרת ההתנהגות והחוויה שלנו בחיים. כאב הוא גם כוח שמגביר את המודעות שלנו, הוא משמש כמניע מהותי לשיפור היכולת שלנו ללמוד, להתפתח, להתאים את עצמנו, ליצור, למצוא פתרונות חדשים לקשיים ובעיות, או ללמוד מטעויות. הוא תורם לאנושיות שלנו, נותן עומק, ענווה ומהות של היותנו בני תמותה. החיים נהיים יקרי ערך, מכיוון שכאב מזכיר לנו שהם יכולים, וסופם גם, להגמר.

שיטת גרינברג ניגשת לכאב כחוויה אשר קורית במרחב של תשומת הלב שלנו, היא קוראת לדחיפות ומצביעה על כך שהגוף זקוק לתשומת לב, שינוי, או שיש לו צורך שלו הוא נחוץ לקיומו ולהשרדותו. כאב משמש כגבול שמעברו אסור לנו לחרוג, הוא מראה לנו את המגבלות שמהן אנו עשויים למות או לפגוע בעצמנו. בהיותו חלק ממאמץ הגוף להחלים את עצמו, כאב הוא חוויה הכרחית וטבעית של הגוף.

כאב יכול להיות תוצאה של פציעה, להופיע ככאב גב מתמשך, כאבי ראש החוזרים על עצמם, ברכיים פגועות וכיוצא באלה, הוא יכול גם להחוות ככאב של כשלון, אובדן או פרידה. שהכאב הוא קצר מועד ועובר מהר, אנו חווים זאת אולם איננו סובלים. מצד שני, אם כאב מופיע שוב ושוב, באופן עקבי מבלי להסתיים, זה יוצר סבל. סבל זה יכול להשפיע בצורה עמוקה על איכות חיינו, מהיכולת לנוח ולהירגע, עד להספק שלנו בעבודה, יכולתנו להנות מפעילויות הפנאי שלנו, על האפשרות לשמור ולפתח מערכות יחסים עם אנשים סביבנו ועוד.

אין זה כלל מפתיע, שתרבותית, כאב מוגדר לרוב כאוייב, ובדרך כלל אנו לא מוכנים לחוות אותו. למרות שלכל אחד מאיתנו יש את הסגנון האופייני לו, האקט יהיה תמיד להסיט את תשומת הלב מהכאב, להיות עסוק במשהו אחר, לצמצם את הנשימה שלנו ולכווץ את השרירים בניסיון לא להרגיש את הכאב. אנו כופים על הגוף שלנו מגוון של תנוחות, תגובות וגישות, ומעצבים את תשומת הלב שלנו כדי לדחות את הכאב מהחוויה שלנו. לרוב, מכיוון שזו פעולה כה אוטומטית ושגרתית לנו, אין אנו מודעים לכך שזה מה שאנחנו עושים, ולעתים אף במשך שנים רבות. כמו כן איננו מודעים לכך שקיימת בכלל האפשרות לבחור להגיב אחרת.

שיטת גרינברג מתרגלת מתודולוגיה של תשומת לב, היא מקשרת את הסבל שנגרם מכאב ארוך זמן עם הדרך הקבועה שבה אנו מתייחסים אליו והמאמץ שאנו משקיעים בניסיון להתעלם ממנו. בכך, היא מלמדת אנשים להגדיל ולמקד את תשומת הלב לגוף שלהם – לפתח תשומת לב זו – וכתוצאה מכך, להשיג שליטה על הדרך האוטומטית שבה הם מגיבים לכאב בגוף שלהם.

למרות שבדרך כלל אין אנו אחראים לסיבות שגרמו לכאב שלנו, ואיננו יכולים להיות מואשמים במצב אליו הגענו, כן אנו יכולים להיות אחראיים לדרך שבה נגיב לקיומו של כאב בחיינו. לכן, במקום להגיב לכאב באותה דרך החוזרת על עצמה, מה שרק מעמיק ומבצר אותו, שיטת גרינברג מציעה לשנות את חווית הכאב על ידי שינוי בגישה, ועל ידי יישום כוח הרצון ותשומת הלב שלנו. המתודולוגיה אינה מבקשת לרפא, לתקן או למחוק כאב, אלא מכוונת להפסיק את הסבל הנגרם על ידו, מה שבמקרים רבים יכול להוביל להיעלמותו של הכאב, מכיוון שאז הגוף יכול להחלים את עצמו.

מטרת החוברת היא לחלוק את השקפת שיטת גרינברג על הדרך שבה אנו יכולים ללמוד לשנות כאב על ידי שימוש בתשומת הלב שלנו. המתודולוגיה מיושמת בתהליכים של אחד על אחד, סדנאות ופעילויות קבוצתיות.

## ההשפעה של כאב כרוני

כאב הינו תופעה נפוצה מאוד בחוויה האנושית, הוא נוגע בחיים של כולנו. הוא לא רק משפיע על אלה שסובלים ממנו ישירות, אלא יש לו גם השפעה על חבריהם, בני משפחתם ועמיתיהם לעבודה שבאיכות חייהם הוא גם כן פוגע.

מובאים לפניכם מספר נתונים כדי להדגיש את האפקט של כאב מתמשך על אנשים ועל תרבויות, כאב הוא אחד הנושאים המרוקנים ביותר לאנשים היום. על פי אותם נתונים סטטיסטיים, אחד מכל חמישה מבינו סובל מכאב, ובהתאם לכך עלינו לקבל את העובדה שכאב הוא מרכיב בחיים שאי אפשר להתחמק ממנו, אם זה לא אתה שסובל ממנו זהו מישהו בסמוך אליך, ואם זה לא קרה היום, זה עלול לקרות מחר.

כאב כרוני הינו בעיה נפוצה מאוד והרסנית, אשר משביתה אחד מכל חמישה אנשים בוגרים ברחבי אירופה. אנשים עם כאב כרוני סובלים ממנו בממוצע שבע שנים, כאשר אחד מכל חמישה מהם יסבול ממנו במשך עשרים שנה ויותר. ברחבי אירופה, כאב כרוני גובה אובדן של 500 מיליון ימי עבודה בשנה – עלותו לכלכלה האירופאית היא לפחות 34 ביליון אירו; יותר מ 40 אחוז מהסובלים מכאב כרוני מדווחים שהכאב משפיע על פעילותיהם היומיומיות, החל מהרמה ונשיאה של דברים וכלה בזמן אימון ושינה.

Pain in Europe [www.britishpainsociety.org/Pain%20in%20Europ%20survey%20report.pdf](http://www.britishpainsociety.org/Pain%20in%20Europ%20survey%20report.pdf)

כאב הינו נושא מרכזי בתחום הטיפול הבריאותי בעולם היום כאשר אחד מכל חמישה אנשים סובלים מכאב הנע בין מתון לחמור.

World Health Organization <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr70/en/>

כאב גב תחתון הוא אחד מבעיות הבריאות המשמעותיות ביותר, עפ"י מרכזי ה CDC (לכתוב באנגלית), 70 עד 85 אחוז מכלל האנשים סובלים מכאב גב בתקופה מסוימת בחייהם. כאב גב הוא אחד מהסיבות הנפוצות ביותר להיותם של אנשים מתחת לגיל 45 מוגבלים בפעילותם.

Yale Medical Group <http://www.yalemedicalgroup.org/stw/Page.asp?PageID=STW023967>

יותר מרבע מהציבור האמריקאי (26%) בגיל 20 ומעלה – 76.5 מיליון איש לערך – דיווחו שחוו כאב כלשהו אשר נמשך יותר מ 24 שעות ברצף. מספר זה אינו מתייחס לכאבים חמורים.

American Pain Foundation [www.painfoundation.org/learn/publications/files/PainFactsandStats.pdf](http://www.painfoundation.org/learn/publications/files/PainFactsandStats.pdf)

העלות השנתית של כאב כרוני בארצות הברית, כולל ההוצאות על טיפולים רפואיים, אובדן הכנסה ואובדן פרודוקטיביות, מוערכת ב 100 ביליון דולר לשנה.

The American Academy of Pain Medicine <http://www.painmed.org/patient/facts.html>

(\*) All links mentioned were accessed 16.05.11

## גישות נפוצות לכאב

תגובות לכאב נלמדות על ידי כל אחד באופן אישי, אך למרות היותו חוויה אינדיבידואלית, מרביתן של התגובות הינן זהות במהות. באופן כללי ניתן לומר שהיחס לכאב הוא לכאוייב אימתני, איננו רוצים בו ומטרתנו העיקרית היא לברוח ולהיפטר ממנו. בזמן שאנו מרחיקים עצמנו מחווית הכאב ומנתקים אותו מחיינו, יהיו תשומת הלב וכוח הרצון שלנו מושקעים במטרה להקטין את עוצמתו ולהפחית את ההשפעה שלו עלינו. אנו יוצרים מערכת יחסים עם כאב כאילו לא היה חלק מאיתנו, באותו אופן כפי שאנחנו מתייחסים לרעש טורדני שאנחנו שומעים או כאשר אנו מרגישים משהו שמטריד אותנו ושאינו יכולת לעצור אותו או להימלט מפניו.

הדרך שלנו להגיב לכאב היא אוטומטית, עד כדי מצב שבו איננו כלל מודעים לכך שזה מה שאנו עושים. אנו מוצאים את עצמנו, בכל פעם שאנו חווים כאב, באותו מצב, ללא שליטה, תשומת לב או מודעות; לגבינו זה "פשוט קורה". מכיוון שאנו כה מיומנים בתגובה מסוג שכזה, אנו כבר מזיהם אותה כ"אנחנו" או כחלק ממי שאנחנו. בדרך כלל אנו משוכנעים שדרך התמודדות זו עם כאב היא הדרך הטובה ביותר או היחידה שקיימת.

רבות מהדרכים שלמדנו להגיב לכאב נלמדו בגיל צעיר, אנו רוכשים ידע, גישות ודרכי התנהגות מהאנשים שסביבנו ומאמצים נטיות תרבותיות ואופנות שונות כדי להתמודד עם כאב. כילדים, אנו לרוב שומעים הוראות ומסרים לא להרגיש אותו, משפטים בסגנון "זה לא כל כך נורא, תפסיק לעשות מזה כזה עניין" או "לגבר אמיתי לא כואב". כך שילד אשר רואה את אביו הופך למתוח וכעוס בזמן שכואב לו הגב יחקה אותו וילמד להתמודד עם הכאב שלו באותה הדרך. זה עלול גם להיות הפוך – "דרמה גדולה" בכל פעם שכאב מופיע, ללא קשר כמה גדול הוא או מתמשך. ילדים אשר סובלים מפציעה או טראומה שמלווה בה כאב רב, ילמדו בקלות כיצד לא להרגיש אותו. הם משתמשים ביכולתו הבריאה של הגוף כדי להתנתק מחוויה של כאב עצום ובלתי נסבל שמופיע בזמן טראומה חזקה. למרות זאת, לעשות זאת מבלי להתחשב בעוצמתו של הכאב, יכול ליצור מצב שבו כל כאב שהוא יחווה ככאב טראומטי וכמשהו שבלתי אפשרי להתמודד עמו. מה שישאיר אותנו מופתעים והמומים בכל פעם. בגלל מה שלמדנו בעבר, אנחנו בדרך כלל מתמלאים אימה כשאנו חווים כאב ולעיתים קרובות מתחילים להגיב אליו לפני שבכלל מופיעה כל תחושה שלו.

חלק מההתנהגות הנרכשת שלנו לגבי כאב היא למצוא לו סיבות והסברים, מה שהופך אותנו לעסוקים מאוד בראש, ובכך אנו מתנתקים ממה שהכאב מנסה להראות לנו בגוף. מכיוון שאנו רואים את הכאב כבעיה, אנו מפנים את תשומת הלב שלנו על מנת להבין ולפתור אותו. כשאנו מדברים על הכאב שלנו עם אחרים אנו מתלוננים, שופטים וחווים דעות עליו. אנו יוצרים הפרדה בין כאב פיזי, רגשי ומנטלי, מדרגים אותו כטוב או גרוע יותר, יותר או פחות חשוב, ובסך הכל יוצרים חוויה מקבילה שהיא בעצם חלק מהתגובה שלנו לכאב. אפילו השפה שלנו נהייתה עשירה יותר כדי לשקף גישות שכאלה לכאב: אנו מתייחסים ל"כאב הגב שלי" או אומרים ש"הוא" שוב חזר אלינו, אנו מדברים על כאב כעל ישות שיש לה רצון חופשי משלה אשר באה לבקר אותנו כשהיא רק חפצה בכך.

כאב מוצג לעיתים קרובות כעינוי אשר יכולת השליטה האישית שלנו עליו היא מזערית או כשההקלה שלו נתונה בידי של מישהו אחר. הוא נתפס הרבה פעמים כעונש על משהו שעשינו או לא עשינו, וכך אנו מוסיפים לחוויה אשמה ובושה, או כעס ושנאה, ועל ידי כך מעצימים עוד יותר את הסבל.

אנשים יגיבו לכאב ע"י נסיון להתגבר עליו, הם ישקיעו מאמץ לסרב להשפעות שלו. אחדים ינסו להתעלם ממנו ולהעמיד פנים שהוא איננו קיים, בעוד אחרים יהפכו להיות משותקים ממנו, חסרי ישע וללא יכולת לתפקד.

הרבה מהמאמץ להפחית את השפעת הכאב ולהוריד את העוצמה שלו יעשה על ידי יצירת מחסומים בעזרת מתח שרירי וכיווץ של הגוף, אשר משמשים להסיט את תשומת הלב מהמקום בו מורגש כאב. המאמץ הפיזי שאנו משקיעים מרוקן ומעייף אותנו, ואנו לא יכולים לנוח ולהירגע. רבים מאיתנו נהיים נוקשים, מתוחים, הם מגבילים את חופש התנועה שלהם ובעשותם כך הם מוסיפים יותר כאב לזה המקורי, כך אנו יוצרים מעגל אכזרי שבו התגובות שלנו לכאב הופכים אותו לגרוע יותר.

כאשר כל כך הרבה ממי שאנו ממוקד במאבק זה, הוא מפריד ומבודד אותנו מהסביבה שלנו, אנו חיים בסיוט שבו אנו מרגישים שאנו פגומים ומושפלים, ועם התסכול שחוויה זו לא תגמר לעולם. למרות שאנו נוטים לחשוב שאנו לבד בתוך הסבל שלנו, כאב אינו אישי; בנוסף לעוד השפעות רבות שלו, להיות עם מישהו עם כאב יוצר תחושה של עצבות מתוך חוסר היכולת וחוסר הישע לעשות משהו כדי לשנותו.

ולבסוף, על ידי נסיונות חוזרים ונשנים להפחית את עוצמת הכאב, אנו, באופן בלתי נמנע, עושים את אותו דבר לעוצמה של חיינו, מרוקנים אותם מצבע, התרגשות והנאה, ומוצאים את עצמנו במאבק אינסופי של סבל.

## ליצור שינוי בכאב

שיטת גרינברג מדגישה את ההבדלים בין שתי אפשרויות להתמודדות עם חוויה של כאב. אחת, שבה אנו משקיעים אנרגיה ומאמץ רב כדי להמנע, להתנגד ולמחוק אותה, והשנייה שבה אנו משקיעים את תשומת הלב שלנו בלחות את הכאב ולהסכים לו. בעוד האפשרות הראשונה מאריכה את הכאב, מגדילה את ההיקף שלו, מרוקנת את האדם מהאנרגיה שלו ומעצימה את הסבל, ההסכמה לחוות כאב מאפשרת לגוף להתמודד עם מה שיש. הכאב יכול אז להשתנות והגוף צובר מחדש את האנרגיה ומשתמש בה להחלים ולהבריא את עצמו. אפילו אם ההחלמה אינה שלמה, כמות גדולה מאוד של סבל מופחתת, מכיוון שלא מושקעים עוד אנרגיה ומאמץ בלהגיב ולדחוף מול הכאב.

מתוך היותה מתודולוגיה המלמדת תשומת לב, שיטת גרינברג אינה מתמקדת בגורמים, הנסיבות וההסברים הקשורים לכאב. במקום זה, היא מתמקדת בדרך שבה אנו חווים אותו. זוהי גישה אשר מלמדת את האדם להשתמש בתשומת הלב וברצון שלו כדי להפסיק שיעורים שלמד על כאב בעבר, ובכך ליצור שינוי בחוויה הלא רצויה.

יתר על כן, המתודולוגיה אינה מבחינה בין סוגים של כאב, מכיוון שהתגובה הבסיסית שלנו לכאב מתוך אובדן, כאב אחרי תאונה או כאב ראש, היא זהה. עקב זה, אתה יכול ללמוד לחוות כאב ולהפחית סבל בזמן החלמה מניתוח, מכאב גב מתמשך בן 20 שנה, כאבי מחזור, כאב שלאחר פרידה או מכאב של כשלון שעדיין רודף אותך.

שיטת גרינברג מתמקדת בחלק של החוויה שבו אנו יכולים לשלוט, כזה שנמצא בטווח האחריות שלנו. מה שאנו עושים עם הגוף שלנו, כיצד אנו ממקדים את תשומת הלב שלנו, רמת המתח בשרירים שלנו, הדרך שבה אנו נושמים ונרגעים, כל אלה הם דברים שבהם אנו יכולים לשלוט ברמה מסויימת. המתודולוגיה מכוונת ללמד אותך כיצד להשיג שליטה בדרך ממוקדת ויעילה, לא כרעיון תיאורטי, אלא מתוך הנסיון של הכאב הפיזי בגוף שלך.

כאשר אנו מגיבים באופן אוטומטי לכל סוג של כאב, כדי להמנע, להלחם או להתנתק ממנו, אנו תופשים את עצמנו ואת החיים סביבנו כאילו קיים פילטר בין השניים. ככל שהכאב הוא יותר מתמיד ומתמשך לתקופה ארוכה, כך ההתייחסות שלנו לכאב נהיית יותר מקובעת וסיסטמטית, התייחסות אשר נוגעת למחשבות שלנו, לרגשות, פעולות והאינטרקציה שלנו עם העולם הסובב אותנו. וככל שאנו מתאמצים להתעלם מכאב, כך חיינו מתחילים יותר ויותר להתקיים סביב מאמץ זה. אם אנו נהיים כעוסים ומתוסכלים, כל דבר אחר שאנו עושים מוכתם באותו צבע, אנו הופכים להיות נרגזים כלפי האנשים הקרובים ביותר אלינו, מאבדים את הסבלנות שלנו במהירות כאשר משהו אינו כפי שאנו רוצים שהוא יהיה. אנו עלולים לוותר לפני שאפילו התחלנו משהו, מכיוון שאנו משוכנעים שלא נסתדר. מאמץ שרירי מיותר הופך את התנועה הפשוטה ביותר לקשה, אנו מתעייפים בקלות ואיננו מסוגלים לנוח ולחדש כוחות, מתוך כך שאיננו יכולים ממש להרגע.

כתוצאה מכך, הגוף מוצא את עצמו במאבק מתמשך נגד עצמו, תקוע באותה דרך של חשיבה, באותו מצב רוח מתמשך ובמאמץ קבוע, אנו חוזרים על עצמנו במעגלים אינסופיים ומאפשרים באמת למעט מאוד מקום או אפשרות לשינוי. זה יכול לקרות לאורך תקופה של שנים רבות, וככל שאנו ממשיכים ליפול לתוך מלכודת הסבל, יש לנו יותר ויותר סיבות לא להרגיש כאב.

שיטת גרינברג ניגשת לכאב עם המטרה להפוך סיטואציה ללא תנועה וזרימה שבה תשומת הלב והאנרגיה מושקעות באופן אוטומטי וקבוע כדי להתעלם ממנו, לאחת זורמת שבה הגוף יכול לחדש אנרגיה ולאפשר תהליך של החלמה טבעי. לרוב, זה מקטין את הסבל, והכאב המקורי נעלם או לפחות מופחת, מכיוון שההשקעה של אנרגיה ומאמץ לדחוף אל מול הכאב, אשר הופכת אותו לגרוע יותר, נפסקת.

## מה לצפות מתהליך אחד על אחד בשיטת גרינברג?

### ללמוד לשים לב ולעצור מאמץ אוטומטי

מכיוון שהדרך שבה אנו מתייחסים ומגיבים לכאב הינה כבר מבוססת, חוזרת על עצמה ונעשית באופן אוטומטי ללא תשומת לב, היא לרוב נחוות כטבעית וכאפשרות היחידה – עד כדי כך שאיננו מודעים מהו הדבר שאנו עושים. בסשנים אתה לומד לשים לב לחוויה המלאה; לחוש את האזור הכואב, להכיר ולחוות את הדרך שבה אתה מגיב לכאב זה עם הגוף שלך. דרך המגע וההנחיות של המדריך, אתה לומד לזהות את המאמצים והמתחים שאתה יוצר באזור וסביבו, את התנוחות ואופני היציבה שעלולים להחמיר אותו, ואת דרך המחשבה, ההרגשה, הנשימה והתנועה האופייניים לך בזמן שאתה מגיב לתחושת הכאב.

ההדרכה של המדריך שלך מכוונת לכך שתרכוש שליטה על הדרך האוטומטית שבה אתה מגיב כדי שתוכל לעצור אותה. אתה לומד איך לשחרר את הנשימה שלך מדפוסים נשנים ומקובעים, להרפות שרירים מכווצים ומאמץ בגוף. אתה לומד לשלוט בתגובה האוטומטית שלך ע"י כך שאתה יוצר אותה באופן מכוון ואחר עוצר אותה, תוך מיקוד על אחד או כמה מהמרכיבים שלה באותו זמן. באופן הדרגתי אתה משפר את השליטה שלך, מסוגל לעצור מאמץ של שרירים ובאותה מידה גם אלמנטים עדינים יותר של התגובה, כמו מהו מצב הרוח שלך ומה אתה אומר לעצמך כשזה קורה. ככל שאתה עושה זאת יותר, כך יש יותר מרכיבים בתגובה שאתה מסוגל לעצור. וככל שאתה נהייה יותר מיומן, כך קל לך יותר לא להתחיל כלל להגיב.

### לתת לגוף לעבוד

במהותה, עבודת המדריך מכוונת לאפשר לתשומת הלב שלך להתרחב במטרה ליצור את התנאים הטובים ביותר לגוף על מנת שיעשה את מה שטבעי לו. אנו משתמשים במונח לתת לגוף לעבוד כדי לתאר את הרגע שבא אחרי עצירת מאמץ מתמשך, כאשר האנרגיה מוחזרת ומושקעת בעבודתו הטבעית של הגוף. ללא עכבות מיותרות, הגוף יכול להתמקד ולהקצות משאבים למה שרלבנטי עבורו ומטריד אותו, כמו כאב, ובהחלמה עצמה. כאשר זה מתאפשר, הגוף מתנסה בכמה חוויות שונות כגון צמרמורות, הזעה, רעידות, תחושות של חום, קור, זרימה חשמלית, תחושה של זרימה חזקה או תנועות בלתי נשלטות, והוא מתמלא בחיוניות וכוח. מכיוון שכאב מתקשר להשרדות ולקיום שלנו, זה צפוי וטבעי שפחד יהיה חלק מהחוויה שנעבור. כך, חלק מלהרשות לגוף לעבוד משמעותו גם להרשות לאנרגיה של פחד לזרום.

### עבודת המדריך

כל גוף הוא ייחודי ואינדבידואלי, ולכל אחד מאיתנו יש פוטנציאל שונה, היסטוריה אישית, נסיון עם כאב ותגובות אליו. למרות ששני אנשים יכולים להתלונן על כאב גב, הנסיון לא יהיה אותו דבר לשניהם. בהתבסס על שוני זה, ההוראה והמגע של המדריכים מותאם לאדם שעמו הם עובדים, הבחירות שלהם בתוך תהליך של אחד על אחד, ביחס לתכנון הסשן ולבנייה שלו, נעשות בהתאם לאדם עצמו, ומבוססות על הנסיון של הקליינט ומה שעל הקליינט ללמוד קודם. מדריך אינו משתמש בנוסחאות או מתכונים, שני תהליכים לעולם לא יהיו זהים. המדריך גם אינו נותן שום דיאגנוזה או שם לכאב של הקליינט.

כשהם עובדים עם כאב, המדריכים משתמשים במגע והוראות כדי להצביע על אזור ולהדגיש את המאמץ שנעשה כדי להגיב לכאב. זה נעשה על מנת ללמד קליינטים לכווץ ולהרפות, לשחרר נוקשות ומתח ולמקד את תשומת הלב שלהם בלחוות את החוויה במקום להגיב אליה. ככל שהמדריך יותר מתקדם, כך יותר רהוטה התקשורת דרך מגע, והמדריך יכול לגשת למקומות הנכונים עם יותר דיוק, תוך שהוא עושה זאת בדרך המותאמת לקליינט על מנת להשיג למידה שלמה יותר של השיעורים הנחוצים.



## תפקיד הקליינט

כקליינט, הנכונות שלך ללמוד ולשבור הרגלים שצברת לאורך החיים, מידת המעורבות שלך, סקרנות ועניין, והיכולת ללמוד לשלוט ולעצור תגובות אוטומטיות, כל אלה משחקים תפקיד חשוב בהגדרת ההצלחה והמשך של תהליך אחד על אחד. לפני שאתה מתחיל, האחריות שלך היא לעשות את הבדיקות הרפואיות הנחוצות למצב שלך כדי להיות בטוח שאתה לא זקוק לטיפול רפואי. אתה גם אחראי לדאוג לרווחתך ולבריאותך. חשוב בנוסף, לשים לב לכל שינוי בסימפטום בין ששן לסשן וליידע את המדריך לגביו. זה מאפשר למדריך שלך להעריך את ההתקדמות של הסשנים ולהתאים את עבודתו למצב החדש. כמו כן, אימון ותרגול השיעורים שלמדת בסשנים, במהלך חיי היומיום, ישפר את הצלחת התהליך שלך.

אם אתה מתחיל תהליך של אחד על אחד בשל כאב, יהיה זה הדבר הראשון שיהיה עלייך לספר למדריך שלך. כל מה שהמדריך יעשה יהיה אז ממוקד בכאב. ששן אורך שעה אחת ובתחילתו המדריך ידבר איתך במשך זמן קצר. הוא ישאל שאלות על הנסיון הפיזי שלך עם הכאב ועל כל שינוי שהופיע מאז פגישתכם האחרונה. בסוף הסשן, תקבל הנחיות לגבי תשומת הלב שלך לכאב וכיצד להתאמן עד פגישתכם הבאה, תוך שימוש בשיעורים שלמדת בסשן. מבנה התהליך שלך תלוי בנסיבות הייחודיות שלך, עוצמת הכאב, מרחק הנסיעה בינך ובין המדריך ושיקולים פרקטיים נוספים.

## תוצאות ושיעורים לחיים

הבסיס לתהליך אחד על אחד הוא השותפות בין המדריך לקליינט שבה שניכם עובדים לקראת מטרה משותפת. עם התהליך הוא אפקטיבי, אתה תראה תוצאות מסויימות מהר מאוד בכל הנוגע לרמת הכאב וגם לאספקטים אחרים בחיים, כגון התחדשות באנרגיה, ריכוז, מנוחה, שיפור ביחסי אנוש ורווחה כללית.

כל תהליך המתמקד בכאב מכון לא רק להפחית סבל אלא גם ללמוד שיעורים יקרי ערך, אשר יכולים להיות ישימים לשארית חייו של הקליינט ובשל כך יוצרים עצמאות. השיעורים שנלמדים יכולים להיות ישימים ללא נוכחות המדריך, ניתן להשתמש בהם בזמן שאנו נפגעים, חולים או כדי לעבור יותר בקלות דרך התנסות קשה.

## שאלות נפוצות

לאיזה סוג של כאב תהליך של אחד על אחד רלבנטי?

שיטת גרינברג ניגשת לכאב בכל הרמות, היא אינה מבחינה בין סוגים שונים של כאב, אלא מתייחסת לנסיגה שלו כחלק מהיכולת הטבעית שלנו למשוך תשומת לב למה שהגוף דורש. מתוך כך, תהליך אחד על אחד יכול להיות רלבנטי לכאב מחזור החוזר על עצמו באופן קבוע, כאב גב תחתון ומיגרנות, בדיוק כמו עם כאב של כשלון, פרידה ואובדן. בכל מקרה, המיקוד יהיה על הנסיגה האישי של הכאב. המתודולוגיה אינה רלבנטית לאנשים הסובלים ממצבים מסכני חיים כמו סרטן, או לכאבים הדורשים אישפוז, משככי כאבים חזקים הניתנים ע"י מרשם או השגחה פסיכיאטרית.

האם עליי להפסיק להשתמש בתרופות שאני נוטל כשאני מתחיל תהליך?

להיפך, תהליך בשיטת גרינברג אינו דורש שתפסיק שום טיפול, ומציין שהרופא שלך הוא היחיד שרשאי לקחת החלטה לגבי הטיפול התרופתי והרפואי שלך.

האם עליי לדחות ניתוח עד לאחר סיום תהליך?

רק אתה, בעצה אחת עם הרופא שלך, יכול להחליט האם לעשות ניתוח או לא. תהליך אחד על אחד אינו תחליף לאף טיפול רפואי. המדריך אינו מוסמך ליעץ לך ואינו יכול לקבל החלטה בעניין.

האם יש מצבים שאיתם אין המדריך יכול לעבוד?

מדריך אינו יכול לעבוד עם מצבים שהם מסכני חיים או עם מחלות נפש. לפני שאתה מתחיל תהליך של אחד על אחד, תתבקש למלא שאלון אשר דורש ממך להצהיר על מצבך הבריאותי בהווה ובעבר. זה מאפשר למדריך להחליט האם זה אפשרי לגביך להתחיל תהליך.

מה אם המצב שלי הוא גנטי?

אם המצב אינו מסכן חיים, המדריך יכול לעבוד איתך כדי שתוכל להסתדר עם כאב הקשור למצבך. העבודה עם המדריך עשויה להועיל לך להתמודד עם כאב ביותר אפקטיביות ולשפר את איכות החיים הכללית שלך, אך לא ישנה את המצב עצמו.

האם יש משהו שאני אמור לעשות או אסור לי לעשות לפני ששן?

אנו ממליצים לך לא לאכול ארוחה גדולה כשעתיים לפני כדי להמנע מפעילות עיכול בזמן הסשן. אנו ממליצים גם שלא תשתה אלכוהול או תיקח סמים קלים לפני ששן (הנ"ל לא מתייחס לתרופות) מכיוון שזה פוגם ביכולת שלך להיות עם תשומת לב וללמוד.

האם גיל מהווה קריטריון על מנת להיות קליינט בתהליך אחד על אחד?

הגבלות גיל אינן קיימות: תהליך של אחד על אחד עבור כאב הוא רלבנטי לכל אחד כל עוד הוא מסוגל ללמוד. יתרה מזאת, מכיוון שאנו חווים ומפתחים תגובות לכאב בזמן שאנחנו ילדים, זה יכול להביא תועלת רבה לבוא וללמוד בגיל צעיר.

האם עליי להאמין במשהו כדי שזה יעבוד?

לשיטה אין שום קונטציות אידיאולוגיות, מוסריות, מיסטיקות או דתיות. היא אינה מלמדת מודל של כיצד להיות בריא, ואין בה שום עקרונות שעליך לדבוק בהם. אתה תלמד להתאמן בחיי היומיום שלך, למקד את תשומת הלב שלך ולתרגל עצירה. שביעות הרצון שלך אמורה להיות מבוססת על התוצאות שתשיג ולא על אמיתות של רעיון. מכיוון שתהליך הוא שותפות בין הקליינט למדריך, אתה אמור להיות מסוגל לסמוך על המדריך שלך כדי לאפשר את תנאי הלמידה הטובים ביותר.

האם זה מסאג'?

לא, מדריך אינו מחפש להשפיע על גופו של הקליינט או להשתמש במגע על מנת להשיג אפקט תרפויטי. כל הכלים של המדריך, כולל מגע, משמשים כדי להגביר את יכולת הקליינט לשים לב – פיתוח תשומת לב לגוף – ולהיות עם חווית גוף מלאה. המטרה של הסשן היא ליצור מצב שבו מתאפשר לגוף לעשות את עבודתו כשהוא אינו נבלם על ידי תגובות לכאב.

האם זה סוג של רפואה אלטרנטיבית?

לא, שיטת גרינברג אינה מציעה שום סוג של תרופה או טיפול והיא לא אלטרנטיבית לשום דבר. זוהי מתודולוגיה שדרכה אתה יכול ללמוד.

האם אני יכול התנסות בטכניקות או שיטות טיפול אחרות בזמן שאני בתהליך של אחד על אחד?

כן אתה יכול. אך קח בחשבון שאם אתה משלב טכניקות אחרות או שיטות טיפול עם התהליך שלך, זה יהיה קשה יותר עבורך ועבור המדריך שלך להחליט מי מהן עובדת בשבילך. אם אתה משתתף באיזושהי טכניקה או שיטת טיפול, אנו מציעים שהיא תהווה תמיכה לעבודה בתהליך.

כיצד אני יודע אם זה עובד?

אם זה עובד, אתה תתחיל לשים לב הקשורים לכאב שלך ולרווחתך הכללית אחרי כמה סשנים. אם אינך מרגיש בשינוי אחרי שמונה סשנים, אז זה לא עובד בשבילך. אתה גם אמור להבחין בכך שמטרת התהליך מושגת בחיי היומיום שלך. אם אינך בהיר או בטוח לגבי העניין, אתה יכול לבקש מהמדריך שלך לקחת אותך לשיעור פרטי עם מורה בשיטת גרינברג אשר יכול לתת הערכה חיצונית לגבי התהליך.

מהו הדבר הגרוע ביותר שיכול לקרות?

הדבר הגרוע ביותר שיכול לקרות הוא שזה לא יעבוד, יתכן ולתקופה מסויימת תחוש בהחמרה של הכאב, בכל מקרה, זה אמור להיות זמני, ואם לא זה המקרה, יתכן והמצב ממנו אתה סובל החמיר ועליך להתייעץ עם רופא.

כמה זמן אורך תהליך?

תהליך המתמקד בכאב מסתיים כאשר הכאב שנחווה נעלם ואינו חוזר עוד. מה שמעיד על כך שהקליינט למד לעצור את התגובה האוטומטית שלו לכאב. מספר הסשנים הנחוצים תלוי ביכולתו של המדריך, רמת המוטיבציה, תשומת לב והריכוז של הקליינט, ומשכו ומידת מורכבותו של המצב. תהליך אינו אמור להימשך אם אין תוצאות.

האם יש משהו שאני יכול לעשות כדי לחזק את התהליך?

תהליך הינו יותר יעיל אתה שומר על המשכיות של קבלת סשנים על בסיס סדיר. אתה יכול גם ללמוד תרגילים, עם מנחה בשיטת גרינברג, שאותם תוכל לתרגל בבית.

מהו מחירו של סשן?

מחיר הסשן מבוסס על הניסיון של המדריך שלך במושגים של הכשרה, שנות עבודה ורמת תשומת הלב שלהם.

אילו עוד פעילויות מציעה שיטת גרינברג?

ישנן סדנאות שונות, שיעורים וקבוצות המועברות על ידי מורים ומנחים מורשים, אשר יכולים להוות השלמה להשגת מטרתו של תהליך האחד על אחד. סדנא של יומיים שנושאה הוא ללמוד להסתדר עם כאב נלמדת בכמה מדינות בהן מיושמת שיטת גרינברג. כדי למצוא מידע נוסף אודות פעילויות אלה אתה

*The Grinberg Method*® - ליצור שינוי בכאב

יכול לפנות לאתר האינטרנט הרשמי ב [www.GrinbergMethod.com](http://www.GrinbergMethod.com) שבו רשומות פעילויות עכשוויות או הפניות לאתרי מורים ומנחים רלבנטיים עבורך. אתה יכול גם לשאול על כך את המדריך שלך באופן ישיר.

## תרגיל – תשומת לב ועצירה של התגובה שלך לכאב

מובא לפניך תרגיל אותו תוכל לתרגל בעצמך. הוא מכוון לתת לך התנסות בקונספט שבו משתמשת השיטה כדי ליצור שינוי בכאב. למרות שלא ניתן כלל להשוותו עם קבלה של סשן ולמידה ממדריך, הוא נותן מושג לגבי מה שאתה יכול לחוות דרך המתודולוגיה.

### צעד אחר צעד

1. בחר כאב אחד מסויים ותאר אותו בכתיבה (היכן אתה מרגיש אותו, מתי, באיזו אינטנסיבות ואיזה סוג של כאב זה) כדי למקד את תשומת הלב שלך בו.
  2. שב על כיסא, עצום את עינייך ולמשך כמה דקות שים לב מה אתה עושה על מנת ללכת נגד הכאב (לדוגמא: מהדק את הלסת, נושם רדוד, מגביהה את הכתפיים, מותח איזור מסויים, מנסה לא להרגיש את הכאב) ואז כתוב זאת.
  3. חזור לכיסא, עצום את עינייך, שים לב שוב לכל המאמצים והגבר אותם במידה מועטת. לדוגמא, אם אתה מגביהה את הכתפיים שלך, הגביהה אותם מעט יותר, אם אתה מכווץ את שרירי הלסת שלך, כווץ אותם עוד יותר. שמור על המאמצים האלה במשך דקה לערך ואז עזוב אותם בבת אחת. לדוגמא, עזוב את הכתפיים שלך, הרפה את הלסת ונשום עמוק. אז שים לב לחוויה הפיזית.
  4. שים לב לשינוי בגוף שלך, ואז שים לב למאמצים בהם לא הבחנת מקודם כמו התעגלות של הבהונות, מתיחה של הרגליים וכיווץ בעיניים. כתוב גם את אלו.
  5. התחל סיבוב נוסף של הגברת מאמצים וכלול את אלה שאליהם שמת לב לאחר העצירה בפעם הראשונה. הגבר את כל המאמצים, שמור על כך במשך דקה לערך, ואז עזוב אותם שוב. נשום עמוק, הרגע, ואפשר לגוף לעשות את מה שהוא רוצה. אל תנסה לשלוט או לפקד על זה, אלא תן לזה את החופש להיות למשך כמה דקות.
  6. חזור שוב על ההגברה ועצירת המאמצים, בכל פעם אתה עשוי להבחין בדברים אחרים שאתה עושה כדי להימנע מכאב, ולכלול אותם בתרגיל.
- על ידי עשייה של התרגיל הזה, אתה, באופן מודע, יוצר את התגובה שלך לכאב ולומד לעצור אותה. הזמן שבו אתה מרפה על הכיסא, הוא הזמן שבו אתה נותן לגוף לעבוד.
- זהו תרגיל פשוט אבל דורש ריכוז ותשומת לב, אם אתה מעוניין לתרגל אותו, אנו ממליצים לך לעשות אותו יותר מפעם אחת בכל סדרה, למשך מקסימום זמן של 15 - 20 דקות בכל סדרה, אשר כוללת תיאור, יצירה, עצירה של תגובה ולתת לגוף לעבוד.

## יציאה לדרך

אנו מקווים שמטרת חוברת זו, לספק לך מידע אודות גישתה של שיטת גרינברג להתמודדות עם כאב וכן למה לצפות מתהליך אחד על אחד, השיגה את מטרתה.

אנו מלמדים אנשים כיצד להתמודד עם הכאב שלהם ע"י מיקוד והרחבה של תשומת הלב שלהם על מנת ליצור את התנאים הנחוצים כדי לחוות כאב במלואו ולאפשר לגוף להתמודד עם מקורותיו.

לשיטת גרינברג יש חזון ומטרה ליצור שינוי בתפישתם של אנשים לגבי כאב; ללמד ולחנך על כאב ועל הדרכים להתמודד עמו ביעילות, ובכך להקטין סבל. היא מציעה אפשרות זו דרך תהליך לימודי של אחד על אחד, סדנאות הממוקדות בנושא כאב, ובנוסף לכך פעילויות קבוצתיות רבות. הקונספט אותו מלמדת שיטת גרינברג, יכול להילמד מגיל צעיר כחלק מהכנתו של האדם לחיים. לאדם אשר לומד על כאב בגיל צעיר יש סיכוי גדול יותר לחוות חיים מלאים יותר ויכולת התמודדות טובה יותר להתמודד עם כל כאב שהחיים מזמנים לו.

כיום יש כמה מאות של מדריכים בשיטת גרינברג באירופה, ישראל וצפון אמריקה; מנחים מורשים מציעים פעילויות מגוונות באוסטריה, אנגליה, צרפת, גרמניה, ישראל, איטליה, ספרד, שווייץ וארצות הברית.

אם אתה מעוניין במידע נוסף אודות שיטת גרינברג, בקר באתר הרשמי שלנו [www.GrinbergMethod.com](http://www.GrinbergMethod.com) שם תוכל למצוא את פרטי ההתקשרות של מורים ומנחים, כמו גם קישורים לאיגודי המדריכים של שיטת גרינברג אשר יעזרו לך למצוא מדריך ופעילויות בארצות שונות.