

חסת שריר

ענת שפיר, מטפלת בשיטת "מוח אחד", מאתרת חסימות רגשיות במוח בעזרת בדיקה של לחץ השרירים. השיטה שפותחה במקור עבור לקויי למידה מסייעת לאנשים להיפטר מדימוי עצמי שלילי

צפורה רומן |



"השיטה סייעה לי להחליט על עתיד המקצועי". שפיר

"בעידן הטכנולוגי של היום אנו משקיעים מרץ, מחשבות ומשאבים רבים כדי לעמוד בקצב המור כתב לנו, ותוהים באיזה מכשיר חכם נפנק את עצמנו", אומרת ענת שפיר, יועצת בשיטת "מוח אחד", כלי חינוכי המיועד לחינוך הגוף למודעות חדשה, ומוסיפה: "אבל אנחנו שוכחים שהמערכת המתוחכמת והמתקדמת ביותר שלנו היא הגוף בכלל והמוח בפרט. האם אנו משקיעים בהם די הצורך? לרוב התשובה שלילית. לרוב איננו טורחים להבטיח את התפקוד האופטימלי שלהם".

"תמיד נמשכתי לצד הטיפולי", מספרת שפיר, בוגרת חינוך מיוחד בסמינר הקיבוצים העוברת עם לקויי שמיעה במסגרות משרד החינוך. "בלימודים התעניינתי בחקר המוח ובניוירי פסיכולוגיה, והתמחיתי בעבודה עם ילדים בעלי ירידה בשמיעה. משימה כזאת דורשת הקשבה, חיבור בין הרגש למוח וידיעה של שפת הסימנים".

"לימים למדתי גם אבחון רידקטי, ובתקופה שבה הפכתי לאם התלככתי אם לעסוק בתחום או להניח לזה ולזרום עם החיים. כדי להשיב לעצמי מתוך גופי שלי נעזרתי בשיטת 'מוח אחד'. בהמשך למדתי את הגישה והפכתי ליועצת".

● מהי שיטת "מוח אחד"?

"את השיטה פיתחו בקליפורניה ב-1985 שלושה מדענים אמריקאים: גורדון טוקס, דניאל וויט סייד וקנדיס קאלאווי. הם היו גנטיקאים התנהגותיים בעלי ידע נרחב בקניסילוגיה (שיטת אבחון וריפוי הנעזרת בבדיקת שריר לקבלת משוב מהגוף, צר). כשבדקו כיצד לסייע לבעלי לקויות למידה מצאו שהדרך הטובה ביותר לעשות זאת היא על ידי שחרור מתח שלילי בגוף – המקור שיצר את הלקויות מלכתחילה. בהמשך הגדירו המדענים את הלקויות כ'נקודות עיוורון' בתחום הרגשי".

● תני דוגמה ל"נקודות עיוורון" כאלה.

"כשאדם זוכר חוויה רגשית מסוימת הוא יוצר לה פירוש כתבנית בתת ההכרה שלו. ניקח לדוגמה אדם שכילד לא ידע לקרוא וחבריו לעגו לו בשל כך. כשהמבוגר שהוא גדל להיות יתבסס לקרוא בפומבי הוא יתקשה לעשות זאת – כי זו התבנית שנמצאת אצלו בגוף. במהלך המחקרים הסיקו המדענים ששיטת 'מוח אחד' פועלת באותה מידה על כל אדם ובכל נושא שהצטבר סביבו מתח רגשי שלילי".

● איך המתח נוצר?

"נולדנו עם יכולת בחירה, וכשהכל פתוח לפנינו. אולם בהדרגה חדרו למוחנו ולגופנו אמונות שונות מהסביבה. אנחנו מוסיפים לשאת אותן גם כאנשים בוגרים, אף על פי שהן כבר אינן מתאימות לנו. אמונות אלה מנהי

לות אותנו ולא מאפשרות לנו לצמוח ולהתפתח. הן יכולות להתבטא במשפטים מסוג 'בגילי קשה לרדת במשקל'; 'אני כמו אבא שלי, לעולם לא יהיה לי כסף'; או במושגים כמו 'קשה', 'לא ראוי', 'אני חייב', 'אני לא טוב' ודומיהם. הן גורמות לנו לחוש שכל האפשרויות סגורות בפנינו, ויוצרות מתח שלילי. עד שהמתח לא ישתחרר האדם יפעל מנקודת מוצא של דימוי עצמי שלילי. "כדי לשנות את המצב עלינו לשנות את תחושתנו ביחס לאותו נושא (למשל, למידת מתמטיקה). אם נצבור סביב אותו נושא חוויות חיוביות נוכל לשחרר את המתח. במהלך הדרך, הדימוי העצמי של האדם עולה".

● איך נעשה השינוי ממתח שלילי לחיובי?

"בתחילת המפגש האדם מפרט את הסיבה שלשמה הגיע ליעוץ. אחרי שיחה קצרה וממוקדת מזהים את הנושא באמצעות בדיקת שריר. זהו הכלי העיקרי בשיטת 'מוח אחד'. בודקים את שתי הזרועות במקביל, כדי להפעיל את שתי האזנות של המוח. כך אפשר לברר היכן נמצאות החסימות. "לדוגמה: אם אשאל אותך אם שמך הוא ציפורה בזמן שאפעיל לחץ מתון על השריר, השריר יישאר חזק, כי זה אכן שמך. לעומת זאת, אם אשאל אם שמך מרים, השריר ייחלש, כי התשובה שלילית. בבדיקת השריר נעשית על ידי שאלות כן/לא בלבד, והשריר משיב תשובות מדויקות.

"לאחר מכן מתחילים לשחרר את החסימות הרגשיות והפיזיות שעלו. הדבר נעשה בעזרת שיטות מגוונות מעולם הרפואה הסינית: תמציות, שחרור שרירים המייצגים איברים דרך מרידיאנים בגוף ועוד. באמצעות דמיון מודרך, למשל, נוכל להגיע לחוויה הלא נעימה מהעבר, ליצור יחד חוויה מתקנת ולמצוא פתרון שיתאים לאותו אדם. זאת, כאמור, כדי להביאו לחיות את החיים מתוך בחירה ולא על פי אמונות הסביבה. במקביל לבדיקת המתח השלילי אני בודקת גם מתח חיובי, המצביע על מוטיבציה לשינוי. לרוב האנשים שמגיעים לטיפול יש מתח חיובי בשיעור של 90%-100% וזה מדרד חשוב להצלחת התהליך".

● לאילו גילים מתאימה השיטה?

"מגיל 5 ועד 120. ילדים משתפים פעולה ברצון, והתוצאות אצלם מהירות יותר, כי האמונות עדיין אינן מקובעות".

● כמה מפגשים צריך?

"עקרונית, התהליך קצר ומהיר. אם מדובר בחרדת בחינות, למשל, דרוו 3-4 מפגשים בלבד. אולם בפועל במהלך הייעוץ עולים נושאים נוספים הדורשים טיפול. אני מגדירה תהליך להשגת המטרה כסדרה של 8-10 מפגשים, אבל מוכן שלכל מטופל הגוף שלו, ובהתאם משתנה גם משך התהליך".

ענת שפיר, טל. 052-3291359

מערכת "לאשה" מבחירה כי המדור אינו מהווה החלצה. הפונים אל המדור אינם בו עושים זאת על דעתם בלבד