

"שלושת טיפוסים השינוי" ..

מאת

אימן הר-אל (לשעבר goose) בוגר אוניברסיטת בר-אילן במדעי הטבע (ביולוג), N.D. נטורופת, ותזונאי קליני הוליסטי. התמחה בעיסוי אצל גדולי המורים בתאילנד, חבר הועד המנהל באגודת העיסוי וטיפולי גוף בישראל, מורה ומטפל בכיר.
www.lotusim.co.il

"בכפר קטן ונידח בתאילנד, על גדות נהר ה'פינג', חיה לה משפחה ולה שלושה ילדים. יום אחד שלחה האם את בנה לשוק שיקנה שמן שומשום. הנער קנה את הבקבוק וחזר הביתה. בדרך מעד ונשפך שמן מהבקבוק שהתרוקן עד לחציו. הוא חזר עם דמעות בעיניו על השמן שנשפך. למחרת שלחה האם את אחיו להביא שמן והנה חזר האירוע על עצמו, הילד נפל בדרך וחצי מכמות השמן הלכה לטימיון. האם ראתה את בנה השב הביתה שמח וצוהל. הוא הסביר שהוא מאושר על כך שהצליח להציל חצי מכמות השמן. האח השלישי נשלח לאותו שוק ונפל לאותו בור וגם לו נשפך חצי מהשמן. כאשר הגיע הביתה אמר לאימו, "חצי נשפך וחצי הצלתי, כעת אני חוזר אל השוק כי עלי לסתום את הבור שבדרך ולעזור קצת לסוחרים. עד הערב ארויח מעט כסף ואקנה חצי בקבוק שמן."

כאשר מדברים על תהליך שינוי שאדם מחליט לעשות בחייו, הורדה במשקל גמילה משתייה או עישון או כל שינוי אחר הדורש מאמץ, ישנם שלושה טיפוסים של מטופלים: הראשון פסימי ורואה את החצי הריק ואת הקשיים שניצבים בפניו. כאשר הוא מועד בתהליך, חורג מההנחיות, והירידה במשקל נעצרת הוא שוקע ביאוש ועוזב. הסוג השני אומנם מבסוט ממה שיש לו, רק שמרוב נטיה לראות את החצי המלא של הכוס הוא אינו שם לב למעידות ולטעויות ואינו מתקן את מה שדורש תיקון. מצב רוחו מרומם אך מחוג המשקל אינו זו. השלישי הוא הטיפוס הריאלי. הוא רואה את התמונה השלמה, את הצלחותיו ואת כשלונותיו. את הצדדים החזקים שלו ואיפה נקודות החולשה שבהן הוא צריך להיזהר. אם למשל בדרכו הביתה הוא עובר ליד מאפיה והתפתה לעצור ולאכול מאפה עתיר קלוריות הרי שבפעם הבאה ילך דרך רחוב אחר. הוא לומד מהר מהטעויות שלו ושואב כוח וסיפוק מהצלחות שלו.

במהלך עבודתי יצא לי להיפגש ולהכיר אנשים שונים וטיפוסים שונים, אשר באו לחפש מזור לכאבם. ההחלטה לפנות לטיפול הנה החלטה מורכבת ולא פעם תוצאה של תהליך פנימי ארוך ומייסר. אנשים סוחבים עימם מגוון רחב של קשיים ובעיות שהן לפעמים הבעיה עצמה ולפעמים רק סימפטום למכאובים פנימיים. עודף משקל, דימוי עצמי ירוד, כאבים פיזיים, הרגשה ירודה ומחסור באנרגיה. כל אלה מקשים מאוד על חיי היומיום.

אם החלטתם לעשות שינוי בחייכם, שאלו את עצמכם לאיזה סוג של טיפוס אתם שייכים? האם קושי מיאש אותכם או מאתגר אותכם? האם אתם מוכנים לקחת אחריות על חייכם? בתהליך שינוי כגון ירידה במשקל, יש כמו בסיפור נפילות ומעידות. הם כואבות, הן מיאשות. בשביל זה אני כאן !!! עבודה עם מטפל ברפואה אלטרנטיבית מיוחדת בכך שהיא מתבססת על עבודת צוות. ואתם, המטופלים, חלק חשוב בצוות הזה. עובדים יחד כמו מאמן ושחקן. מגדירים יחדיו יעדים ומטרות, ברגעי ניצחון, צוהלים. ברגעי משבר, נתמכים וממשיכים הלאה. מתאמנים, מתחזקים ועולים למגרש כדי לנצח.

הכתב הנו מטפל אלטרנטיבי, נטורופט, מלמד ומטפל עיסוי תיאלנדי. 052-.....