

## מודעות, אחריות ומה שביניהן...

מודעות היא מילה שמשמשים בה הרבה, בעיקר בעשור האחרון. "מודעות עצמית", "מודעות אישית" ועוד.

מהי, בעצם, הכוונה למילה מודעות? או בשפה פשוטה יותר, מהי מודעות???  
היום בזכות כל מגוון השיטות ברפואה המשלימה ובזכות החיבור/ השילוש הקדוש בין הגוף, הנפש והנשמה, אנו למדים שכל דבר שקורה לנו בחיים, ברמה הפיזית, בא לידי ביטוי גם ברמות האחרות. ז"א, לדוגמא: אם היום אני עם שפעת וחום גבוה בבית, סביר להניח שעבדתי מאוד קשה בזמן האחרון, מבלי להיות קשובה לגופי ולצרכיו, עד שהוא "אילץ" אותי ע"י מחלה לשכב לנוח בבית ולאגור כוחות- אם אני **מודעת** לכך !!!

הכוונה שאם אמשך לתפקד בצורה אינטנסיבית מבלי לנוח וכך חוזר חלילה, אמצא את עצמי שוב ושוב חולה, עייפה, תשושה, מערכת חיסונית חלשה ועם עוד תסמינים נלווים.  
אם אסתכל על השפעת שכרגע מאלצת אותי לשכב במיטה ולנוח, אנסה לשחזר את הימים האחרונים, ולנסות להבין מה גרם לכך שגופי דורש בצורה כ"כ ברורה, שלא משתמעת לשתי פנים, לנוח, בטוח אגלה דברים מעניינים על הימים האחרונים שקדמו לשפעת.  
אני מוצאת את עצמי סביב השעון, עובדת עד שעות מאוד מאוחרות, ישנה מס' שעות קטן, לא אוכלת בצורה מסודרת, עד שהגוף שלי דורש פסק זמן...

ז"א שלכל סיבה יש תוצאה. עבודה אינטנסיבית = עייפות ותשישות.  
אם אתייחס לגופי ולאותותיו **בהקשבה ובכבוד**, לא אצטרך להגיע למצב של חולי- זוהי המודעות. להיות מודעת למה שאני מרגישה, להיות מודעות למה גופי מרגיש ולדעת את ההשלכות שלהם.  
אם כך, להיות במודעות לגופי, משמע להיות קשובה לגופי- מתי טוב לו ומתי הוא סובל. מתי קשה לו והוא זקוק למנוחה ומתי הוא נמרץ, חיוני ובעשייה.  
אנשים מסביבנו, מקום עבודתנו, התזונה שמזינה אותנו, הרגלים ודפוסים שמלווים אותנו. כל אלו מראים לנו, באמת, אם אנו מודעים לעצמנו או לא.  
מחלות כרוניות (גם מגיל קטן), כאבים, מערכת חיסונית חלשה, חולי לעיתים קרובות, חולשה, רגישויות כאלו ואחרות, תחושת תקיעות וחוסר שביעות רצון מעצמנו, מעידים על כך שאין אנו מודעים לעצמנו וליכולות שלנו. הגוף מנסה להראות זאת באמצעות הכאבים, המחלות והקושי שלו לקבל את חוסר המודעות. הוא מנסה בדרכו להוביל אותנו אל הדרך הנכונה לנו.

אז בטח אתם שואלים, איפה האחריות???  
יפה !!! **לקיחת אחריות** על מעשינו, מעידה על מודעות. ז"א שאם אני מודעת וקשובה לגופי ולצרכיו אני בהכרח לוקחת אחריות על גופי ועל ההשלכות של כל בחירה שלי בחיים.  
לדוגמא: אני סובלת מדלקות גרון חוזרות ונשנות. לקיחת האחריות שלי תבוא לידי ביטוי בהבנה שאני, למשל, לא מבטאת את עצמי ולא אומרת מה אני חושבת. הרבה פעמים שותקת ומוותרת. והכל מתנקז בגרון ויוצר דלקות. לאחר הבנת המשמעות העמוקה של דלקות הגרון החוזרות, אעבוד עם עצמי על תקשורת, פתיחות, שיתופיות והיכולת להגיד מה שאני חושבת ומרגישה.  
או למשל, לחץ דם גבוה, מעיד על אנשים שלוקחים על עצמם עודף אחריות, עודף עשייה, לחץ, דאגה ומח יומיומי שוחק. נטייה לכעס. התעלמות מהסימפטום יכולה להוביל להתקף לב, או לסיבוכים אחרים עם הלב. לקיחת האחריות תבוא לידי ביטוי בהבנה שאני לוקח הכל ללב, מתרגז בקלות, מעמיס על עצמי יתר על המידה, עד שגופי לא מסוגל להכיל זאת. במצב כזה, חשוב לקחת אחריות ולפנות לעצמנו זמן לקבלת טיפול מרגיע, טיול, סרט, ארוחה טובה, או כל דבר אחר שיעזור לנו למלא את המצבורים ומאגרי האנרגיה שבגופנו שכרגע בחוסר. לדעת להקשיב לגוף, למה הוא זקוק כרגע, אולי שקט מוחלט, לבהות בקיר, או פשוט שינה טובה...האופציות אינסופיות והקשבה לגוף מאפשרת יצירתיות מפתיעה.  
האיזון בין העומס להטענת מאגרי הכוח שלנו הם למעשה לקיחת אחריות.

## מה יקרה אם לא אהיה מודעת למצבי, לא קשובה לגופי ולא אקח אחריות?

למשל אני סובלת מבעיות נשימה/ אסטמה/ ברונכיטיס- לא נושמת כמו שצריך, אין לי אויר, מאפשרת לאחרים לקחת לי את האוויר. אנשים כאלו עסוקים ב"לרצות" את הסביבה כדי שיאהבו אותם. אי יכולת להבין ולהתמודד עם הצורך לעשות למען עצמי, קודם כל ואח"כ לאחרים. המקום של ה"לרצות" את הסביבה לקבל אהבה, מוביל למערבולת של עוד יותר לא מבינים אותי, מתרחקים ממני, אני לא אהובה, אני צריכה להמשיך ולרצות יותר, להתאמץ יותר וכך אני נשארת בלי אויר, פחות ופחות. התקפים קוצר נשימה ואסטמה לעיתים תכופות, אשפוזים, סטרואידים ומידי פעם חידוש מלאי התרופות למשהו חזק יותר, כי הגוף כבר אדיש ולא מגיב לתרופה. לצערי, אני מכירה לא מעט אנשים החיים בשגרה כזו או אחרת, מטורפת. כאלו ש"למדו לחיות עם הכאב", "אין לי זמן לנשום", "מה אני יעשה, זה מה יש..." תמיד יש לנו מגוון של ברירות ובחירות לבחור. המושג- "אין לי ברירה", מבחינתי לא קיים. **תמיד ישנה ברירה! תמיד ניתן לבחור אחרת!** גם אם הבחירה קשה וכואבת. המודעות תביא אותנו לבחור בבחירה הנכונה, ולקיימת האחריות הזו ותגמל אותנו, בעיקר בתווך הארוך. לקיימת האחריות תמיד תבוא לידי ביטוי ע"י **החלטת החלטה, בחירה ועשייה**. תמיד נתבונן פנימה, איפה אני לא הייתי בסדר, מה אני יכולה לשנות בהתנהגותי, על מנת לשנות זאת, ואשנה זאת באמצעות ההחלטה שאפעל על פיה. משמע, שלגלגל אשמה על אחרים, על בני הזוג, הבוס, הילדים, השכנים, החברים, הנהגים בכביש- אינה לקיימת אחריות !!! אלא, התנערות מאחריות וגלגול אשמה. אין ספק, שזה מצריך מאמץ מרובה, הרבה פעמים, **ויתור על האגו** ולהודות שטעינו, אך התגמול על כך, מניב פירות בו במקום, מיידית. תנסו ותראו...

## חלק חשוב ובלתי נפרד מהמודעות, העוזר לקחת אחריות הוא- **השיקוף**:

ביקום קיים חוק קוסמי הנקרא: **"דומה מושך דומה"** - למי שמכיר אותי, יודע שאני אוהבת לתת את הדוגמא של ה"חנון" וה"ערס": "חנון", באשר הוא, לרוב, ימצא בחברת "חנונים" נוספים, עם אותם תחומי עניין משותפים ושפה משותפת, ואותו כנ"ל לגבי ה"ערס", באשר הוא, תמיד יהיה בחברת "ערסים" נוספים, עם אותם תחומי עניין, אותו סגנון ואותה שפה משותפת. לדעתי, נדיר למצוא (אם בכלל) "חנון" ו"ערס" מבליים יחדיו. (סלחו לי על "הסטיגמות", לצורך המחשה בלבד ומבלי להעליב אף אחד מהם). גם בטבע, הפיל תמיד ימצא עם עדר הפילים, והקוף עם חבורת הקופים, לא נראה קוף ופיל משתובבים יחדיו (הסרט "מלך האריות" של וולט דיסני לא נחשב)... אוקי, אחרי שהבנו את החוק "דומה מושך דומה", נבין איך הוא משרת אותנו בחיי היומיום. אם אני טיפוס עצבני, תוקפני, אגרסיבי, דורסני וחסר סבלנות, זה בעצם, מבלי להיות מודעת, מה שאני מושכת לחיי- אנשים עצבניים, חסרי סבלנות כלפיי, אגרסיביים ודורסניים. למשל, מישהו ש"חותך" אותי בכביש, צורח עליי תוך כדי, ולסיום מפנה כלפיי אצבע משולשת. אחרי שהחזרתי לו בחזרה את אותה אצבע (שלא ירגיש מקופח), "בירכתי" את אימו, סבתו וכל משפחתו, ורציתי להראות לו מה זה ברמזור הקרוב, הוא התחלף לאדום לפני שהספקתי לעבור ו"ידידי" חלף על פניי והותירני לבדי בצומת. נשמע מוכר הא? גם אם זה קצת מוקצן...מי מאיתנו לא חווה סיטואציה שכזו, ברמה כזו או אחרת? אחרי שנשמתי קצת, שמת לי לב שכל הפנים שלי רותחות מכעס, הדופק שלי כמו אחרי ריצת מרתון והמחשבות עדיין נוקמניות על "איך אני מחזירה לו" "הוא עוד ישמע ממני" (למרות שבתוך תוכי אני יודעת שזה באבוד). הגיע הזמן לעצור הכול ולהבין את החוק שפירטתי עליו קודם- "דומה מושך דומה": בעצם "ידידי" מהכביש בא לשקף לי פה מראה של עצמי- אולי גם אני "חותכת" כך אנשים בכביש מבלי לשים לב? אולי כשאני ממהרת לעבודה? לפגישה? לקחת את הילדים מהגן? אולי גם אני דורסנית? אולי חצופה, גסת רוח, חסרת סבלנות? האומנם... יכול להיות במינון קצת שונה, בסיטואציות שונות, בצורה מעודנת יותר,

אך אם נהיה מספיק כנים ואמיתיים עם עצמנו, ניווכח לדעת, שההתנהגות של "ידידנו" שגרמה לנו כמעט "לאכול אותו", היא למעשה התנהגות שגם אנחנו מתנהגים, מבלי להיות מודעים לכך ומבלי לשים לב. ברגע ש"ידידי" מופיע אצלי בחיים, זה מעיד על כך שמשכתי אותו אליי, כי הוא דומה לי, ואני צריכה לשאול את עצמי: **מה הוא בא לשקף לי** ולהראות לי פה, על עצמי? למה זימנתי אותו/ את הסיטואציה לחיי? מה אני יכולה ללמוד על כך? והיכן אני יכולה לשנות את התנהגותי? שינוי התנהגותי, בכביש לדוגמא, מעיד על המודעות לעצמי, איך אני נוהגת ומתנהגת, וכמו כן, מעיד על לקיחת אחריות, ברגע שחיפשתי להבין את השיקוף ושיניתי את דפוסי נהיגתי, במקום לגלגל את האשמה על "ידידנו", על אימו ועל מי שנתן לו רישיון. אני יכולה להיות גם, לצורך העניין, טיפוס מופנם, מסתורי, לא מובן- וכל מה שאזמן אל חיי, אלו אנשים כמוני, מופנמים, סגורים שיקשו עליי עוד יותר להתקרב אליהם ועוד יותר להיפתח. תמיד אבוא אליהם בטענות ובדרישות להיפתח, לשתף, להסביר את עצמם, לתקשר, להתבטא, בזוגיות למשל, - כשאני בעצם בדיוק אותו הדבר!!! הדבר רלוונטי לכל תכונה ודפוס התנהגותי כזה או אחר, הקיימים אצלנו ומוציאים אותנו מדעתנו אצל הצד השני. הגוף הוא ראי הנפש שלנו ולכן חוסר ההקשבה לעצמנו תוביל לביטוי פיזי בגופנו. לכן, בפעם הבאה שאני מפנה טענות ואשמה כלפיי הצד השני, בן/ת זוגי, בסופר עם הקופאית, בתור בבנק או בקופ"ח, בכביש, עם נהג האוטובוס וכו'...

תזכרו לנשום, לקחת אחריות על מעשיכם ולהיות מודעים לעצמכם.

באהבה גדולה ובהצלחה

## עינת גולדמן - "מודעות הגוף"

עינת גולדמן, רפלקסולוגית בכירה, מטפלת ברפואה משלימה ומדריכת ויניאסה יוגה. מפתחת שיטת "מודעות הגוף" - התומכת במטופל לממש את פוטנציאל הבסיס שלו, בכל תחומי חייו, בכל שלב בו הוא נמצא בחיים, ובכל גיל.

**שיטת "מודעות הגוף" משלבת:** אבחון כף רגל, רפלקסולוגיה, שיטת גרינברג, עיסוי רפואי ושוודי, כוסות רוח, נרות הופי, תטא הילינג, דמיון מודרך, התמקדות ונשימות.



**לקבלת פרטים נוספים והרשמה:**

עינת גולדמן - קליניקת "מודעות הגוף"

רפלקסולוגית בכירה, מטפלת ברפואה משלימה ומדריכת ויניאסה יוגה.

נייד. 050-7767065, טלפקס. 077-7670086,

אתר. [www.einatgoldman.com](http://www.einatgoldman.com), דוא"ל. [einatush\\_c@walla.com](mailto:einatush_c@walla.com)