

נשים

האהבה היא פרח
ההשפעה התרבותית של המרגשות של טיפוח הצמחייה
לאורם נלך
על הסבתות והסבים שלנו, שמוסיפים ללוות אותנו כל חיינו

אימת הלוביסטים
הנשים האמיצות שמנהלות מאבקים חשובים למען מדינה טובה יותר

החיים בוורוד

היא צעירה, אנרגטית, יצירתית, חרוצה - ובעיקר מפיצה חיוכים ואופטימיות. **אור שפיץ** בוחרת להאמין בטוב, והאמינו לה שזאת בחירה משתלמת



29

9771565375001

הזרעה, ההשקיה, הטיפול, הגיזום, הסידור בזרים - כל אלה עשויים לסייע במגוון רחב של מצבים: החל בטיפול בחולות פיברומיאלגיה, דרך מאושפזים במחלקות שיקומיות או נפגעי טראומה ודיכאון, וכלה במשפחות שגורשו מגוש קטיף. הכלי הטיפולי הכי אסתטי וריחני, שממלא את הלב שמחה

● שרית לוי-אשכנזי

דבר אליו בפרחים

שאלחנו גבריאל (54), טכנאי שיניים בעברו, מספר על הגינה הביתית שהוא מטפח באהבה בביתו שבאלפי מנשה. לא מדובר במובן מאליו,

כ

מהתחשב בעובדה שהוא עושה זאת ללא יד אחת ועם רגל תחתית. "פעם כל החצר הייתה מהוצפת, אבל מאז השיקום בתל השומר, כל הגינה שלי מלאה צמחים, עצים ועציצים", הוא אומר בעיניים זורחות. ב-2012 יצא גבריאל לטיול עם חברי מועדון האופנועים הישראלי, ובתאונה שבה נהרגו שניים מרוכבי הקבוצה, הוא איבד יד ורגל, הורדם והונשם למשך 26 ימים וכמעט נפרד מהחיים. לולא רופא עיקש שביצע בו עיסוי לב

שהמטופלים עוברים הם לא תמיד מודעים, השינוי ניכר דרך התנהגויות, יחסים ותחושות של רווחה פנימית, שלא תמיד ניתנים להסבר קוגניטיבי".

פרח מלא חיים

צופית רוזן, שוורת פרחים מוסמכת זה 22 שנים, אשר מעבירה קורסים מקצועיים וסדנאות בתחום, מספרת שכבר שנים היא חווה באנשים שעוברים תהליכי שינוי בעקבות השוירה. "ראיתי לנגד עיני כיצד אנשים מגיעים לסדנה במצב רוח מסוים ויוצאים ממנה אחרת. ראיתי אנשים שבאו במצבים קשים, ואט-אט שחררו רגשות כלואים, כאב פיזי ונפשי והתחברו לחיים".

כשחוויות כאלה הצטברו, ביקשה רוזן להתנדב בבית חולים ולבדוק את אמונתה, שלפיה שוירת הפרחים יכולה לשמש כלי תומך ריפוי. "ב-2008 נתנו לי לעבוד עם שלוש קבוצות במרכז הרפואי שיבא: אחת של אנשים בשיקום, שנייה במחלקה סגורה פסיכיאטרית של נשים, וקבוצה שלישית של גברים הלומי קרב".

הגברים שיתפו פעולה? "בהתחלה הם נרתעו, אבל אחרי התנסות אחת הם רצו להמשיך. מדובר באנשים שהערך העצמי שלהם נפגע, וכשהצליחו ליצור את היופי הזה בעצמם, הם חשו לפתע שהם יכולים לתת משהו מעצמם, שהם שווים. היצירה הביאה סיפוק ותמכה בהעלאת ערכם, ונוסף על כך העבודה בקבוצה תרמה ליצירת תקשורת ופתירות".

מה יש לדעתך בשוירת פרחים, שמסייע בריפוי?

"כשאני מגיעה לבתי חולים מטופלים אומרים לי, 'הבאת חיים למחלקה'. פרח הוא דבר מלא חיים, יש משהו בתדר שלו שמחבר לאנרגיית החיים, ויש לו השפעה על המערכת הלימבית (חלק ממערכת העצבים. של). במוח, הקשורה לרגשות ולתחושות. החושים מעבירים מסרים למוח הרגשי באמצעות מגע, ריח, צבע וצורה. כשאדם מתעסק ביופי ואסתטיקה, זה מיד מרגיע כי נוצר אישור פנימי לכך שהמצב אינו רע ושהוא נמצא במקום בטוח שאינו מאיים. מעבר לכך היצירה עצמה מחברת לרוגע ושלווה ויש לה ממד מדיטיטיבי".

בשונה מהגיגון הטיפולי, מסבירה רוזן, היצירה של שוירת הפרחים היא מהירה והפידבק והסיפוק מידיים. "השוירה

מחברת אותנו לילד הפנימי שלנו, וכמו ילד שרוצה פידבק על הציור שצייר, כך הסביבה יוצרת עידוד חיובי סביב סידור הפרחים ונוצרת חוויה של מסוגלות, ביטחון עצמי ורגשות של אהבה עצמית. פעמים רבות אנחנו מתנהלים בעולם מתוך פחדים ולאחר חוויות שגורמות לניתוק מהעולם הרגשי שלנו, ודווקא הפרחים פותחים ומחברים לחוויית חיים אחרת: לקול פנימי, לתשוקה לחיים, ליכולת ביטוי ולנוכחות".

במהלך השנים למדה רוזן הילינג, הנחיית קבוצות וקורסים נוספים, ומספרת על סדנאות מודעות שהיא מקיימת, מלווה במנחה. "פרח הוא דבר שניתקו אותו מהאדמה, וכשאנחנו מכניסים אותו לספוג ונותנים לו לאכול ולשתות זה אקט משקם שמהדהד בתוך הלא מודע שלנו. יש כאלה שהעבודה אצלם אינטואיטיבית והם ממלאים את החללים החסרים בהדהוד למה שחסר

להם, ויש כאלה שבונים על הספוג בסיס יציב או עמוד שדרה לפני תחילת השוירה. לפעמים אני רואה תוך כדי עבודה איך הישיבה של אנשים משתנה. כשעבדתי עם חולים סיעודיים תשושי נפש בבית אבות, חלק מהם הגיעו ללא יכולת להזיז יד, ועם הזמן התחילו לגזור בעצמם, לעצב, ליצור תקשורת עם סביבתם. הם יצאו מהבועה, תווי הפנים התרככו, נוצרו חיזקים וחיבור מחדש לכוחות שלהם. לפעמים הם הביעו כעס ותסכול, וגם זה היה סוג של שחרור כי הם אפשרו לעצמם לבטא רגשות על אובדן היכולות, ובאופן מסוים על ידי עיבוד מצבם הם השיגו שלום פנימי בתוכם".

רוזן, שביקשה לבדוק ולהוכיח את אמונתה בנוגע לפרחים, פנתה לפרופסור הווארד עמיטל, מנהל מחלקה פנימית ב' במכון האוטואימוני במרכז הרפואי שיבא, תל השומר. שעה

צופית רוזן: "יש משהו בתדר של הפרחים שמחבר לאנרגיית החיים, ויש להם השפעה על המערכת הלימבית במוח, הקשורה לרגשות ולתחושות. החושים מעבירים מסרים למוח הרגשי באמצעות מגע, ריח, צבע וצורה"



צילום: אהוד עיון



נצפו ברכיבי הבריאות הגופנית והנפשית אצל כל אוכלוסיית המחקר, והעובדה המפתיעה היא שתוצאות השיפור נשמרו גם בקבוצה שבה הופסקה הסדנה, לאחר שלושה חודשים.

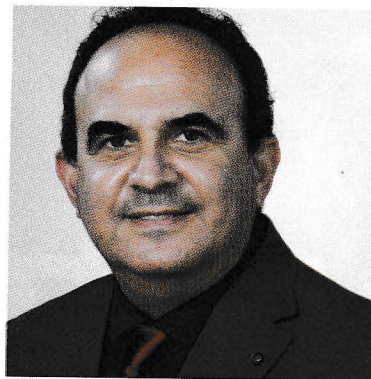
איך אתה מסביר את השפעת שזירת הפרחים על התסמינים?

"אני תולה זאת בדינמיקה הקבוצתית הבריאה ובפעילות חברתית שמשולבת בעשייה עם גירוי חושי של צבעים וריחות. נוסף על כך, התוצר, אשר נשאר ברשותו, מאפשר חשיפה רציפה בבית וקבלת פידבק מהסביבה, וכל אלה עשויים לתרום לשיפור התסמינים. ראינו שהמטופלות הרגישו טוב יותר באופן משמעותי, ולכן גם אם יש פה ממד של שכנוע עצמי, זה לא משנה לי כל עוד זה עובד".

כרופא ראומטולוג החליט פרופסור עמיטל להרחיב את ההשתתפות בסדנאות גם לחולים ראומטולוגיים ונידב את תשתית המחלקה לצורך הפרויקט. "השתכנעתי שזה משפר את ה־well being של החולים", הוא חותם בסיפוק, ורוון מוסיפה: "פגשתי מישהי שהשתתפה במחקר, והיא סיפרה לי שעד היום, כשלוש שנים לאחר סיום המחקר, הכאבים לא חזרו. מבחינתי זה אומר הכל!". ■

saritgim@gmail.com

"פיברומיאלגיה היא תסמונת בעלת אטיולוגיה בלתי ידועה המאופיינת בכאב כרוני ממושט, עייפות ותופעות נוספות. במחקר עקבנו אחר היבטים של כאב, דיכאון וחרדה, איכות חיים, איכות שינה וסקלת תפקוד של חולות פיברומיאלגיה. שיפורים משמעותיים



צילום: באדיבות שיבא

פרופסור הווארד

עמיטל: "עקבנו אחר היבטים של כאב, דיכאון וחרדה, איכות חיים, איכות שינה וסקלת תפקוד של חולות פיברומיאלגיה. שיפורים משמעותיים נצפו ברכיבי הבריאות הגופנית והנפשית אצל כל אוכלוסיית המחקר"

ארוכה היא ניסתה לשכנע אותו ליצור מחקר בתחום הבלתי שגרתי, כדבריו, ולאחר שלקח זמן למחשבה החליט לשתף פעולה. "היא פשוט הניחה על שולחני עציץ קטן עם סידור פרחים קסום, ואני השתכנעתי", הוא צוחק. המחקר, באישור ועדת הלסינקי, יצא לדרך ב־2018 בקרב 70 חולות פיברומיאלגיה, מחלה שכרבע מיליון נשים בארץ מאובחנות בה בשלב זה או אחר של חייהן. במחקר נבדקה השפעה של סדנת תרפיה בשזירת פרחים על החולות, והתוצאות המרשימות היו חד־משמעיות. "המחקר נוהל כמחקר תצפיתי", מסביר פרופסור עמיטל. "חילקנו את החולות לשתי קבוצות. קבוצה אחת קיבלה את הטיפול המקובל לפיברומיאלגיה, הכולל טיפול תרופתי, פיזיותרפיה והמלצה לפעילות גופנית; הקבוצה השנייה קיבלה את אותו טיפול קלאסי ובנוסף השתתפות בסדנה שבועית לשזירת פרחים. כעבור שלושה חודשים התחלפו הקבוצות, הקבוצה הראשונה החלה להשתתף בסדנה ואילו השנייה קיבלה טיפול מקובל בלבד, ללא סדנה. החולות ענו על שאלונים בתחילת המחקר, חודש וחצי אחריו וכעבור שלושה חודשים, בסיום הסדנה. מבדיקת השאלונים התברר שניכר שיפור משמעותי בכל המדדים".

אלו מדדים נבדקו?