

סידור הכוח להחלים
פיברומיאלגיה זה כל הסיפור
טלאור סלע

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני (לרבות צילום, הקלטה, אינטרנט ודואר אלקטרוני) כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט, אלא ברשות מפורשת בכתב מהמחברת.
אין בספר זה המלצה לעשות או שלא לעשות דבר מה, והוא אינו תחליף להתייעצות עם רופא.

© כל הזכויות שמורות לטלאור סלע



04-8734066

052-5702454

www.a-duvdevan.co.il

ליצירת קשר עם המחברת יש לשלוח דואר אלקטרוני

talorsela@gmail.com

או דרך האתר

www.fibromialgia.co.il

ציור העטיפה – טלאור סלע

מהדורה רביעית – אוגוסט 2016

הודפס בישראל – 2012 Printed in Israel

הקדמה

החיים יכולים להיות חסרי משמעות אם אנו חיים אותם בלי לעצור, בלי לחשוב, בלי להרגיש ובלי לתת את הדעת מה אנחנו רוצים באמת. גיליתי בתוכי את הכוח להכניס לחיים משמעות ולהפוך לאדם שאני רוצה להיות, תוך שימוש בכלים של אהבה, תקווה, אמונה וחמלה.

שנת 2008 הייתה השנה שבה קרסו חיי. העברתי והעסקתי את עצמי עד איבוד אבחנה בין טפל לעיקר. הייתי עבד לסביבתי, למחשבותיי, למוחי, לגופי ולנפשי. מתוך אובדן דרך, מתוך כאב גדול ומתוך תובנות שהגיעו אל מוחי המעורפל תוך ניסיונות להיחלץ ממלכודת שלא ידעתי את שמה, וזאת לאחר שביצעתי מהלכים קיצונים ודרמטיים בחיי - התמכרתי לייאוש גדול שאחזו בי עקב סחרחורות קשות שפקדו אותי וסירבו לעזוב.

לא תיארתי לעצמי אז, שמתוך ייאושי הגדול תצוץ מתנה ענקית. קיוויתי שמהו טוב יצמח. למרות הכול האמנתי שאם נפלתי לתהום עמוקה כל כך, מכאן אוכל רק לעלות. איך, מתי ובאיזו דרך, לא ידעתי.

זהו סיפור חיי, השזור בשאלות ובתהיות, בטלטלות ובתובנות ובמהפכים שהיו מנת חלקי שנים רבות, בעת שלא ידעתי מה יש לי, ומדוע אני שונה מסביבתי. זהו סיפור אמיתי המתאר כיצד נאבקתי, כל חיי, ללא הצלחה, להיות כמו כולם, איך שנים רבות לא אובחנתי בתסמונת וכיצד

חוויתי אינספור בדיקות, אבחנות, טיפולים ובעיקר אמרות, כגון "אין הרבה מה לעשות", "זה חלק מהחיים", "הכול בראש שלך...", "תחשבי חיובי... ", "צריך ללמוד לחיות עם זה", ועוד כהנה וכהנה.

זהו סיפור על ילדה, נערה, מתבגרת, אישה, אם, עובדת שכירה, שהעמידה עצמה יום אחד מול המראה ואמרה לא עוד! יצאתי למסלול חיים לוט בערפל, בלתי ברור, ולא ידעתי מה יהיה סופו. איכות החיים שלי הייתה ירודה - הרגשתי שאני הולכת למות, אך אני רציתי לחיות!

זהו סיפור עליו ועל הדרך שבה הלכתי בנחישות ובתעוזה עד שמצאתי את הפתרון הראוי, הטוב והנכון לי, לריפוי עצמי, לאושר, לשמחה ולסיפוק, לחיים בהנאה, תוך הגשמת חלומותיי.

הצלחה נמדדת בקבלת התוצאה הרצויה, ואין כל הבדל בין כישלון לטעות. בשני המקרים קיבלנו תוצאה שלא רצינו. האם טעיתי? האם נכשלתי בדבר מה בדרכי? שנים רבות חשבתי שאני פחדנית, תלותית, לא מספיק טובה, לא מספיק שווה, אחת שכל הזמן אינה יכולה...

ההבדל קיים בגישה, אדם אחד יאמר לעצמו "נכשלתי אני לא מספיק טוב!" ואחר יגיד - "טעיתי, זה כואב אבל לא נורא. למדתי ואני ממשיך הלאה! האם אני לוקח סיכון ומנסה, גם כשהתוצאה לא מובטחת לי?" האם אני שואל את עצמי מה השיעור שקיבלתי?

שאלתי שאלות רבות כשהרגשתי שנכשלתי, שלא קיבלתי את התוצאה הרצויה לי. האם טעיתי בבחירות שלי? ייתכן שכן, אך כשזיהיתי את הטעויות, הייתי מוכנה לשלם את מחירי אי הוודאות יחד עם נחישות ואמונה בהצלחתי להגשים את חיי, כפי שאני ראויה להם, כפי שחשבתי שנכון

סוד הכוח להחלים – פיכרומיאולגיה זה כל הסיפור

לי, כפי שרציתי להרגיש. נלחמתי על חיי במאבק שהיו בו מחירים לשלם. שילמתי והצלחתי. שיקמתי את בריאותי, את נפשי וגופי, שיקמתי את חיי בתהליך המדהים השתנו חיי, השתנתה הוויייתי.
אם אני יכולתי – כל אחד יכול!

אדם חייב למצוא את הכוח הקיים בו. אין זה אומר שפשוט וקל הדבר. יש להביט היטב סביב ובעיקר פנימה ולשאוב השראה וכוחות.

זיכרוני אינו בוגד בי. להפך, אני זוכרת כל פרט ופרט בחיי, כל אירוע וכל חוויה שעיצבו את מהותי – בימים ובלילות, בביתי ובמקום עבודתי, בטילים ארוכים וקצרים ובאירועים רבים. אף על פי שמנגנון ההדחקה שקיים בנו, בני האדם, עוזר לנו להמשיך להתמודד עם המטלות היום-יומיות של החיים, הוא לא הקל על תפקודי במציאות החיים. חוויות שונות השפיעו על חיי באופן ממשי, ולא נתנו לי מנוח. הייתי שבויה של חוויותיי, של מכאובי, של מחשבותיי, ללא יכולת כלשהי להדחיק אותם, להתייחס אליהם, או להביא אותם בחשבון, בניהול השוטף של חיי לא היו לי כוחות וכלים כדי להתמודד באופן שיקל עליי, או שיקדם אותי לצאת לדרך חדשה, אופטימית יותר, שמחה יותר, דרך שתעשה שינוי דרמטי בחיי לא היה מי שיבין אותי ויאמין למצוקותיי ולתחושותיי. לא היה מי שמסוגל לראות מעבר למילותיי, לתלונותיי, לבכיי, לכאבי מישהו שיגיד לי: רגע, אולי יש כאן משהו אחר; בואי נבדוק לעומק; אני מאמין לך; בואי נראה מה עושים עם זה יחד - ויתמוך בדרך, ילווה, ילטף, יעטוף, ינחם, יאהב. יאהב אותי כמו שאני – חבילה אחת.

היה חלל עצום, מעיק, בלתי מוסבר, הרבה תימהון, תסכול מתמשך ובעיקר כעס נוראי, זעם שפעפע וכרסם בכל חלקה טובה בנשמתי ובגופי. בכל פעם מחדש אחזה בי תדהמה כאשר שוב נשמטה הרצפה מתחת לרגליי, השמים נפלו ו... תתחילי מחדש...! מה? איך? למה? לאן? מה קורה לי? מדוע?

כיליתי את כוחותיי אך ורק כדי להוכיח לקרובים אליי ולרחוקים ממני שאני נורמלית. כמוני יש רבים. הניסיון להידמות לסביבה, לחברים, לבני המשפחה ולאחרים גובה מחיר יקר.

יום אחד, למרות הכול, החלטתי לעשות מעשה. להפסיק לרחם על עצמי ועל מצבי ולהתחיל לחיות, כפי שאני ראויה ויכולה, להיות מאושרת ושמחה. להפסיק להיות במצב מלחמה עם עצמי ועם יכולותיי, עם כוחי מול סביבתי, עם חוסר האונים המוחלט שזחל בעורקי מדי פעם, בעוצמה משתנה, אשר קלקל כל חלקה טובה בתוכי. החלטתי שאם להיאבק אז אעשה זאת למען חיים טובים יותר, מלאי בריאות, אושר, שמחה וסיפוק בכל מובן ואופן. לכן קמתי על רגליי ושמתי את הכול מאחוריי. התהליך אמנם היה ארוך, קשה, מלא מהמורות, שברים וקרעים ולא ידעתי מה מחכה לי בקצה המסלול ולאן תוביל אותי הדרך. אך מרגע שהחלטתי, הייתי נחושה להמשיך במסלול החדש שסללתי לעצמי, ושבו אני מרגישה חופשייה ומשוחררת, יצירתית, מאושרת, מפויסת עם עצמי וסביבתי, שלוהה ונוכחת, ובעלת יכולת ליצור הבדל ושינוי בחייהם של אחרים.

המאמץ היה כדאי והביא אותי למקום שלא חלמתי שאהיה בו אי פעם בחיי. לכן ברצוני לשתף אתכם, הקוראים, בסיפורי זה כדי שתדעו שקיימים בנו כוחות ויכולות שעשויים לעזור לנו להיחלץ מכל מצב כזה או אחר, ולהגיע למחוזות תודעתיים טובים ומרגשים. מי כמוני יודעת עד כמה חיינו עלולים להיות כואבים וקשים מנשוא, אך אני גם יודעת שניתן לעשות הרבה למען השינוי, אם רק נרצה ונחליט, נשנה את מחשבותינו, את התובנות שלנו, את מהותנו. נעבור תהליך משינוי החשיבה אל הדיבור העצמי, ומשם אל המעשה כי הוא הקובע. כך נצליח לחיות במציאות אחרת טובה יותר ושונה לחלוטין ממה שאנחנו מכירים.

נראה לי שניסיוני האישי הוא המאפשר לי לסייע לאחרים למצוא את הכלים הנכונים עבורם, על מנת לחולל בעצמם את השינוי הרצוי להם ושהם מייחלים לו.