

צחוקה הגדול

אלקנה שור // צילום: ראובן קסטר

"המסר שלי הוא להביא צחוק לעולם. אפשר להניף את הדגל של האלמנות ולחיות במסכנות וברחמנות. זה לא אני" • חיה וסרמן, 55, שבעלה אלי נהרג בפיגוע ירי לפני שלוש שנים, מתמודדת עם האבל דרך יוגה-צחוק, והיא גם מלמדת אחרים: עדיף לחייך ולא לבכות

כאשר חיה וסרמן מרגישה שהיא עומדת לבכות, היא נכנסת לאוטו ופורצת בצחוק פרוץ. רבע שעה של צחוק אינטימי מוזהב תחליף לרמעות, כמעין חבלה מכוונת במצב הנפשי שלה ומעבר חר למקום של אופטימיות. והמע' בר הזה כלל אינו פשוט בהתחשב בכך ששלוש שנים בלבד חלפו מאז איבדה את בעלה, אלי וסרמן ז"ל, בפיגוע ירי. "אני יכולה לבחור בבכי ואני יודעת שזה יוסק אותי לימיים, בהם אר' גיש חולש, תשישות, אכזר. ואני יכולה לב' חור בצחוק", היא מספרת. "אני נכנסת לאוטו וצחקת, ואז אני במצב רוח טוב ומתמלאת בא' נרגיות. אני מבינה דרך התרפיה שאני יכולה לבחור כל שנייה ביום מה אני עושה". וסרמן, בת 55 מהישוב אלפי מנשה, החלה להעביר הלאה את דרך ההתמודדות האישית שלה, לקהל שזוקק לזה לא פחות. היא מעבירה סדנאות תרפיה ביוגה-צחוק בכל רחבי הארץ, נפגשת עם משפחות שכולות, אלמנות צה"ל, הלומי קרב וחולים סופניים, ולכולם היא מר' סדנאות תרפיה ביוגה-צחוק בכל רחבי הארץ, נפגשת עם משפחות שכולות, אלמנות צה"ל, הלומי קרב וחולים סופניים, ולכולם היא מר' סרת את אותה המנטרה. "עברתי תהליך חוק של עיבוד האבל", היא מגלה. "ניתן לנווט את הגורל על ידי בחירה. בחרתי להניף את דגל השמחה, במקום של 'ובחרת חיים'"

החץ מופנה פנימה

בבוקר יום שישי, ה-25 באפריל 2008, יום הולדתה של חיה וסרמן, העיר אותה בעלה אלי כרם יצא לעבודה כדי לברר אם תרצה לחגוג באזור התעשייה "ניצני שלום", הנמצא בס' מוך לעיר טול כרם. לאחר שוסרמן התעוררה היא גלשה באתרי החרשות באינטרנט ובינה שזו הייתה פגישתם האחרונה. מחבל פתח באש לעבר וסרמן והמאבטח שמעון מורחי שעמדו בשער הכניסה למתחם. השניים נפצעו אנושות לגוף, לעבר טיפולים. אני מסבירה להם שיש

מכל מכלול הטיפולים שבהם נעזרתי, התרפיה ביוגה-צחוק הכי עזרה לי. דבר ראשון לא יכולתי לישון, וידעתי שאחרי כל סדנה אשן טוב בלילה



"הבכי והצחוק באים מאותו מקום". וסרמן



"למדתי שמחשבה יוצרת מציאות. בדיוק כמו אוכל, מה שתכניס לגוף שלך - ככה הוא יתפקד. אמרתי לעצמי 'חיה, כגודל ההתנגדות כך תקבלי בחזרה"

הפסקתי לעבוד והתחלתי להדריך קבוצה של עצמאיים. הייתי מאוד פעילה עד לפני האסון, והפסקתי הכל מיד. אם כל החיים החץ היה ממני החוצה, החלטתי לשנות את הכיוון של החץ פנימה, אלי".

מה עשית בפועל?
"שאלתי את עצמי 'מה את רוצה לעשות עם החיים שלך?', והחלטתי שאני רוצה לעבוד שר' קום. עברתי לימודים רוחניים, טיילתי בארץ, האונתי למר' סיקה, עשיתי ספורט. מערכת השיקום שעברתי הקיפה המון דברים: תרפיה באמנות, טיפרי ליים פסיכולוגיים, רפלקסור' לוגיה. מכל מכלול הטיפולים שבהם נעזרתי, התרפיה ביוגה צחוק הכי עזרה לי. דבר ראשון לא יכולתי לישון, וידעתי שא' חרי כל סדנה אשן טוב בלילה. כאשר אנחנו צוחקים, חומרים טובים מופרשים מהמוח וגורדי' מים לנו לישון".



אלי וסרמן ז"ל

אבל, מה שתכניס לגוף שלך - ככה הוא יתפקד. אמרתי לעצמי 'חיה, כגודל ההתנגדות כך תקבלי בחזרה. תשלימי עם כל מה שמגיע'". וסרמן מדברת בלהט ואינה עוצרת לרגע. היא ממחרת לשתול את האופטימיות האקטיבית שלה בשומע, לא להשאיר מקום קטן של כני' עה לצער ולכאב. אין לה מטופלים ששחקמו או קבלות על ניתוחים שהצילו חיים, אולם יש מאחוריה כמויות אנשים שהעלו חיוך קטן ורי' קא בנקודה הכי קשה ומתסכלת בחיים.

השמיים הם לא הגבול

תקופה ארוכה שתתה וסרמן מכל באר אפי' שרית, עד שהחליטה שהגיע הזמן להעניק מעצמה לגמציאים במצבה שנתרו חסרי סיוע. היא החלה ליוזם פגישות וסדנאות עם עמר' תות הפועלות מטעם משרדי הממשלה ועד' מהרה שמה עבר מפה לאוזן בין חברות היי' סק, נגקים ועמותות סיוע.

את המסר שהיא מעבירה בסדנאות הצחוק היא רואה כשליחות, כמסר חשוב מאין כמותו לאנשים שהבכי הוא האופציה הכי זמינה עבור' רם. "המסר שלי הוא להביא צחוק לעולם. אפשר להניף את הדגל של האלמנות ולחיות במסכנות וברחמנות. זה לא אני. אני חיה כאילו היום זה היום האחרון והראשון שלי בעולם. אני שואלת את עצמי מה אני רוצה לעשות ביום הזה".

למעשה לא הייתה לך תקופה של אבל. "הייתי פעילה בפורום אלמנים ואלמנות, והכתיבה עשתה לי מאוד טוב. אבל באי'

להמון גופים. אני, שמעבירה מסר של צחוק לעולם, פתאום מוצאת את עצמי במצב כזה", היא אומרת. ברוב המקרים נאלצים מי שחוו אובדן לצלוח את שלב ה"חייבים להמשיך הלאה", ללא ספק האכזרי והכואב מכולם, אבל וסרמן לא הס' כימה להרים את עצמה ררך החזרה לשגרה. "החלטתי שאני לא חוזרת לעבודה למחרת בבוקר. קודם כל, רצינית לראות שהילדים שלי עומדים על הרגליים ואז אוכל לעבוד הלאה. בדרך כלל אני עובדת המון, מרצה בפני גר' פים וחברות ואמרתי שהרבר הכי קל זה לשים מייקאפ ולעבוד מראשון עד שישי. זה הרבר הכי קל בשבילי, אבל הכי לא נכון. כולם אמרו לי שמי שהקים אימפריה לא מפסיק אותה בא מצע החיים, ואני ענית לעצמי שאני מחוב' רת לשפע וסוכמת על היקום ועל בורא עולם.

בה מידע והבינה שבעלה אינו בין החיים. "היה הסכם בין אלי לביני שבכל פעם שאני מתקשרת הוא חייב לענות, אפילו אם זה רק כדי להגיד 'אני כבר חור', היא אומרת. הפעם הוא לא חור אליי ולא ענה להודעות. אפשר להגיע למקום, יש הרבה כוחות ובלאגן נז. הוא התחיל לגמגם ולהגיד שאלי נפצע ואי' שלם. צרחתי עליו 'גבי, אל תניד לי שאלי נרצח', וורקתי את הטלפון. השנייה הזאת זה רגע שהמוח קולט והגוף מסרב להבין. נתתי בעיטה ברגליים וצרחתי".

עד לאותו בוקר ניהלה וסרמן עסק מצליח של הרצאות, סדנאות וייעוץ בשפת הגוף, זר' גיות ומינויות באסטרוולוגיה, תרפיה ביוגה צחוק ועוד. "במשך שנתיים, הייתי מעבירה שלוש פעמים בשבוע סדנאות של יוגה-צחוק

Giftcard

המתנה המושלמת לחג!

בחרו את הכרטיס שאתם אוהבים, הטעינו אותו בקופה בסכום שתבחרו*, ותנו ליקירכם לבחור את המתנה שהם רוצים!

*ניתן לטעון את הכרטיס בסכום שבין 50-500₪

www.super-pharm.co.il | 052-5000500

סופר-פארם

