

חשבתם פעם מי מנהל אותנו – את ההתנהגות, את הרגשות או את התפיסות שלנו? האם אנחנו חופשיים באמת לקבל החלטות או שמא יש לנו קולות פנימיים שמכתיבים לנו איך להגיב, לחשוב ולהרגיש? חשבתם שאולי יש לנו מעין שדוני נפש פנימיים שכאלה? מפגש אמיץ עם שדונים ככלי להתרחבות הנפש ולהתעוררות הכוחות המרפאים שבנו

השדונים שבתוכנו

המושג "נפש אנושית" מבטא רעיון חמקמק, שאי אפשר באמת לתפוס. כולנו חשים בנפש ויודעים על קיומה, אך טרם

הצלחנו באמת להגדיר אותה בכלים הרגילים של השפה ושל החשיבה המדעית. בתרבויות רבות לאורך ההיסטוריה האנושית, נעשו ניסיונות להגדיר את מבנה הנפש ולאפיין את החלקים הרבים והסותרים שמהם היא מורכבת באמצעות מטפורות וסמלים. עם הסמלים שהתפתחו כדי לתאר את החלקים הנעימים או האפלים המתקיימים בתוכנו בו בזמן נמנים מפלצות, דרקונים, שדים, מכשפות, מלאכים, קוסמים, פיות ועוד.

טיפול סמלי

יש מצבים, בטיפול או בחיים, שבהם יש לנו קושי לבטא את הבלתי אפשרי לביטוי. קשה לנו, למשל, לתאר אירועים טראומטיים, אירועי חיים קשים או רגשות שנוגעים ברבדים עמוקים וראשוניים של הנפש.

במצבים האלה הדרך הטובה ביותר להעביר משהו מהחוויה הפנימית הרגשית היא להשתמש בדימויים ובסמלים. המאבקים הפנימיים של ילדים במהלך מסע הצמיחה וההתפתחות שלהם, המתרחשים בין החלקים המפותחים יותר של הנפש, כגון כוחות האגו, לחלקים האפלים, הקשורים בלא מודע, ביצרים ובדחפים, נחווים פעמים רבות כמאבקים מורכבים בין גיבור למפלצת. לחשיבה המטפורית יש תרומה ייחודית ומשמעותית. המטפורה מאפשרת לעקוף את ההגנות, להיפגש באומץ עם היבטים חבויים בנו ולבטא רגשות ותחושות שלעתים אנו מתקשים להסבירם במילים. עולם הדימויים מעניק יכולת להתמודד עם הפחדים ולמצוא את האוצרות המופלאים שקיימים ברבדים העמוקים והנסתרים של הנפש.

המטפורות והסמלים מופיעים באגדות, בחלומות, בטבע, בעולם בעלי החיים וביצירה, ויכולים להיות כלי טיפולי שימושי לכולם, בכל גיל. הם מסייעים לזהות את כוחות הריפוי והצמיחה ולהציגם, ובו

המטפורות והסמלים מסייעים לזהות את כוחות הריפוי והצמיחה ולהעצים, ובו בזמן נותנים שם וצורה לגורמים המעכבים והחוסמים בנפש. באמצעותם אפשר ללמוד להיות המנהיגים של עצמנו ולקבוע מי מהקולות הפנימיים שלנו יוביל וינהל את ההתנהגויות שלנו ואת הרגשות שלנו - אלה המעודדים צמיחה או אלה החוסמים אותה.

בזמן נותנים שם וצורה לגורמים המעכבים והחוסמים בנפש. באמצעותם אפשר ללמוד להיות המנהיגים של עצמנו ולקבוע מי מהקולות הפנימיים שלנו יוביל וינהל את ההתנהגויות שלנו ואת הרגשות שלנו - אלה המעודדים צמיחה או אלה החוסמים אותה.

מאגר הנפש

תורת פסיכולוגיות ורוחניות שונות מתייחסות למאגר פנימי בלתי מתכלה של כוחות ותעצומות נפש הקיים בכל בני האדם. העוצמה של מאגר פנימי זה מתגלה בדרך כלל ברעיון משבר כגון טראומה קשה, אובדן או פגיעה חמורה - אנשים שנתרו נכים או כאובים, ובכל זאת לא ויתרו, נאבקו על שיקומם והגיעו להישגים. אם המאגר הזה אכן קיים תמיד במעמקי הנפש של כולנו, מה חוצץ בינו ובינינו ומקשה עלינו להשתמש בו ואיך נוכל לעורר את הכוחות החיוביים הנמצאים בו ולהיעזר בהם?

"ארץ יצורי הנפש" היא שפה שמכוונת לתת תשובות לשאלות לעיל ומאפשרת התבוננות מעמיקה במרכבות הנפש על מגוון הקולות הסותרים שבתוכה מתוך חקירה מקבלת ובלתי שיפוטית. אפשר לבחון באמצעותה את "כוחות הקסם" שלנו - הגורמים הנפשיים והרגשיים שמעודדים צמיחה, התפתחות וריפוי ומעצימים אותנו, ואת ה"שדונים" המעכבים וחוסמים את הנפש - הפחדים, הדפוסים המקובעים ועיוותי החשיבה שלנו. שפה זו מסייעת לילדים ולמבוגרים להבין שיש להם יכולת לקבוע אילו כוחות פנימיים ינהלו את רגשותיהם ואת התנהגותם, ומעודדת אותם לעורר את כוחות הצמיחה והריפוי ולהתגבר על המחסומים.

זהירות, שדונים

השדונים הם דימוי לדחפים, לדפוסים חשיבה ולמנגנוני הגנה. כשהם "משתלטים עלינו", הם מובילים אותנו להתנהגות, לתפיסת מציאות, לתחושות או לרגשות שיוצרים חוויה שלילית וחוסמים את ההתפתחות.

הנה כמה מהשדונים, שבטח כבר נפגשתם איתם בעבר:

שדון ההקטנה העצמית. אומר לנו: "אינכם טובים מספיק" או "מה שעשיתם לא טוב ולא מוצלח".

שדון הפרפקציוניזם. צורח בתוכנו: "אם זה לא מושלם - זה לא שווה כלום" ועלול להוביל אותנו, כמו רודן, לעבוד כל הלילה על מאמר, על ארוחה וכדומה.

שדון בא לי. גורם לנו לרצות הכול ועכשיו; גם את זה וגם את זה, בלי יכולת לדחות סיפוקים וליהנות ממה שיש. שדון זה מאפיין מאוד ילדים ומבוגרים עם הפרעות קשב.

שדון הפחד מכישלון. מזהיר אותנו לא לנסות לקחת על עצמנו פרויקט חדש, להתמודד עם למידה של משהו, להראות את האיכויות שלנו לעולם. הוא לוחש לנו (או צורח) באוזן: "לא כדאי לכם. ממילא לא תצליחו. עדיף לא לנסות כדי למנוע תסכול ובושה".

המטפורה של השדונים שואבת השראה מתורת הנפש הבודהיסטית, שם השדון מופיע כייצוג לכוחות השליליים המקשים את הצמיחה הרוחנית, ומטכניקות של קואוצינג (אימון אישי). הרעיון לקרוא לקולות הפנימיים האלה שמשתלטים עלינו בשם "שדונים" מתחבר גם עם הגישה הנרטיבית ועם המושג "החצנה", שפיתחו **מייקל וייט ודיוויד אפסטון.** גישה זו מעודדת אותנו להאניש היבטים שונים של עצמנו ועל ידי כך להימנע מהשתלטות של "הבעיה" עלינו, ומאפשרת לנו ליצור דיאלוג בין החלק הבריא בתוכנו לקשיים שלנו. לכן, כשאנחנו קוראים לאשמה שלנו, למשל, "שדון האשמה", נוצר מרחב שבו אנחנו יכולים לנהל דיאלוג עם הרגש הזה במקום לתת לו לנהל אותנו.

קסמי הלב

כוחות הקסם של הלב הם הכוחות החיוביים בנפש, שמגיעים את ההתפתחות ומעודדים אותנו להאמין בעצמנו, להתגבר על קשיים, לשלוט ברגשות לא נעימים ולהסתדר בחברה. למשל, הכוח לשאוף גבוה, הכוח



צילום: איתמר/777images/Gettyimages

העמוק והאמיתי שלו. כך גם כאן - כדי לפתוח את הדלת אל מחסן הכוחות, אנחנו צריכים לתת לשדון משהו שבאמת קשה לנו לוותר עליו, משהו שבלעדיו אנחנו מרגישים חשופים או זרים לעצמנו.

למשל, ההרגל שלנו להקטין את עצמנו, הפחד שאם לא נדאג תמיד לרצות את כולם לא יאהבו אותנו או הרגשת הקורבנות שקשה להיפרד ממנה מכיוון שהיא מאפשרת לנו להאשים אחרים במה שלא הצלחנו להתמודד איתו. השדונים האלה מעניקים לנו צידוק לא לעשות דברים - סוג של "מתנה". לעתים המתנה היא הצורך שלנו להיות בשליטה כל הזמן - אנחנו פוחדים לוותר עליה, אבל אולי אם נוותר נמצא מאחורי הדלת את מחסן הכוחות של היכולת ליהנות, לזרום ולשחק. לעתים הוויתור הוא על משהו שנראה לנו חלק מהזהות שלנו, אבל למעשה הוא כולא אותנו וחוסם את הגישה שלנו למחסן הכוחות. למשל, עבודה או מקצוע שאינם מעניינים אותנו באמת, מערכת יחסים פוגענית שמקטינה אותנו אבל אנו פוחדים להשתחרר ממנה, מקום מגורים שלא טוב לנו בו, דפוסי אכילה וכדומה. עלינו לשאול את עצמנו איזו מתנה אמיתית כזאת אנחנו מוכנים לתת לשדון כדי לפתוח את דלת המחסן ולהוציא משם את הכוחות האבודים שלנו.

מנצחים בתזמורת

הנפש האנושית מורכבת מקולות ומהיבטים רבים ומגוונים, שחלקם מרחיבים זה את זה וחלקם סותרים ומנוגדים זה לזה. **פרופ' אליהו רוזנהיים**, פסיכולוג קליני ופרופ' לפסיכולוגיה, כינה אותה "תזמורת בהרכבה המלא" ועסק בשאלה מה הוביל כלים מסוימים בתזמורת לנגן בעוצמה בתוך נפשנו, ומה הוביל אחרים להיות מוסווים או מוסתרים.

אחת מהמטרות המרכזיות בטיפול ובהתפתחות הנפשית בעיני פרופ' רוזנהיים היא חיפוש הדרך לזהות עוד ועוד קולות בתזמורת הזאת, לקבל אותם בהבנה ובכבוד ולהצליח "לנגן" בהם. כלומר, לבטא יותר

קרל גוסטב יונג טען כי חלק חשוב מתהליך ההתפתחות הנפשי קשור ביכולת שלנו לזהות ולהכיל את הניגודים ואת הסתירות הפנימיות. לדבריו, הסתירות האלה קיימות בנו תמיד. כשאנחנו מקבלים את העובדה שיש בתוכנו ניגודים וסתירות, במקום לחוש קרועים ביניהם, אותו מאבק פנימי יכול להיות מקור חשוב לאנרגיה נפשית

מחסן הכוחות

לכולנו יש מאגר עצום של כוחות ריפוי, הכוונה, צמיחה והתפתחות. נסיבות חיים שונות וגורמים נוירולוגיים וסביבתיים מובילים לכך שחלק מהכוחות האלה לא פותחו מעולם, וחלקם היו זמינים בעבר אבל "נעלמו" עם השנים. מצבים כגון משבר רגשי, גירושים, פיטורים, מחלה ואובדן עלולים להוביל אותנו להרגשה שהכוחות שהיו זמינים לנו פעם אינם קיימים עוד בתוכנו. הבשורה המשמחת היא שהם אינם נעלמים אף פעם, אלא מוחבאים ב"מחסן הכוחות האבודים", במעמקי הלא מודע שלנו.

בפתח המחסן הזה עומד "סלקטור", "שומר סף" בצורת שדון, שאינו מאפשר לנו לעבור ולמצוא את הכוחות שלנו שוב. השדון הזה עלול להיות שדון הייאוש, שדון

לעצור ולהירגע, כוח התקווה, הכוח להקשיב ללב ורבים נוספים.

כל אחד מהכוחות האלה משמש אותנו ככלי מול השדונים ומאפשר לנו לממש את עצמנו, להתפתח ולווסת את רגשותינו ואת התנהגותנו. לדוגמה, כששדון הפחד מכישלון אומר לנו: "אל תנסו כי בטוח לא תצליחו", אפשר להכיר אותו ולנהל איתו דיאלוג - להזכיר לעצמנו מהם הכוחות והיכולות שלנו ולהסביר לשדון שמותר להיכשל בדרך ושאינן זה אומר שאנו כישלון.

כולנו יכולים לצאת למסע אמיץ ומרגש להכרת השדונים הפנימיים שלנו והכוחות שלנו, לזהות את החוזקות והמשאבים שלנו, ללמוד כיצד להתבונן לשדים שלנו בעיניים, להתיידיד עמם ולעתים אפילו להקריב משהו מאיתנו כדי לאפשר להם לפתוח את הדלת אל "מחסן הכוחות האבודים".

