



## אימון לחיים

ד"ר צביה גרנות, מטפלת זוגית ואישית, בטיפו שבועי על הגשמה עצמית



## מישהו שומע אותי?

אם בן זוגיך מקשיב לכן? אתן יכולות לבדוק זאת על ידי מענה לשאלות הבאות: איך הוא מגיב כשאתן מספרות לו עושה שגורם לכן להרגיש ככה? האם הוא מנסה להבין מה הוא האם הוא מציץ להתנהג אחרת? אם כן, יש לכן בן זוג מקשיב. אם הוא מגיב בשתיקה, בפסילת הדברים שלכן או במעבר חר אל מה שמטריד אותו ואל היחס שלכן אליו - יש לכן בן זוג חירש. אבל רגע, מה איתכן? אתן מקשיבות לכן זוגיך? אתן יכולות לבדוק את זה על ידי מענה לאותן שאלות. אם אתן נכנסות מיד למגננה כדי להוכיח שהוא מדבר שטויות, שאתן בכלל לא עושות את מה שהוא טוען שאתן עושות, ושבעצם יש לכן תלונות משלכן - גם אתן חירשות.

בין שהוא לא מקשיב לכן ובין שאתן לא מקשיבות לו, אתם זוג חירשים ואין פלא שאין תקשורת. אם אחד מכם חירש, כך יהיה גם השני - כי אף "מקשיב" לא יכול לחיות עם חירש לאורך זמן. מה מבדיל בין מקשיבים ובין חירשים? למעשה, גם אלה וגם אלה שומעים את הדברים שאומר הצד השני. אבל בני זוג חירשים מרוכזים רק במענה שיפריך לחלוטין את מה שהוא אומר ושיוכיח שהמצב הפוך: הם הפגועים והוא הפוגע. כל שיהי בין בני זוג חירשים תמיד הופך לשיח של האשמות והתגוננות הרדיות, כשכל אחד עסוק בהגנה על עצמו ובקריעה לגזרים של האחר. אבל איך נראה שיח של בני זוג מקשיבים? ראשית, הם יושבים זה עם זה כל ערב לשיח אוהבים משותף. ואם אחד רוצה לדבר על משהו שמטריד אותו, הוא יאמר זאת בלי להאשים את האחר: "מותק, לפעמים אתה שוכח לנגב את השיש במטבח. אפשר להוסיף את זה לרשימת דברים שאתה עושה?" בשיח של בני זוג חירשים, הוא יוצא מיד להתקפה: "אז מה? אפשר לחשוב. גם את לא עושה את מה שאני מבקש". בן זוג מקשיב יענה: "בסדר, אני אשים לב לזה".

זאת לא אגדה. יש שיח זוגי כזה שבו אף אחד לא מרגיש מואשם, אף אחד לא מרגיש שמצפצפים על מה שהוא אומר, ובסופה של השיחה כל אחד מרגיש שהוא חי עם בן זוג מקשיב ואכפת.

zviagranot.co.il

# כאן גרים בכיף יצורי הנפש

אפרת מעיין, פסיכולוגית קלינית, כתבה את "המסע לשדונזיה" המציע כלי חדש לטיפול בבעיות רגשיות של ילדים

צפורה רומן



אפרת מעיין. דיאלוג פנימי

בילדותה, בקיבוץ גרות בעמק החולה, חוותה אפרת מעיין את הלינה המשווית, שרבים מילדי הקיבוצים רואים בה אירוע מעצב. "זו הייתה תקופה של חרירות מחבלים והפגזות הסורים והיינו המון במקלטים. אני זוכרת את עצמי מס' תוכבת בלילות, ערה ומפחדת. יצרתי כל מיני טכניקות של דמיון כדי להתגבר על חששות ופחדים שנאלצתי להסתדר איתם לבד. כשהיינו בני ארבע-חמש פחדנו נורא מה'שד' שגר במקלט, והילדים הגדולים והאמיצים שבתבורה סיפרו לנו שהם רדפו אחריו עד שתפסו אותו ושמו אותו בפה. זה פתר לי את הפחדים לאותה עת. משהו בי נרגע והתחלתי לישון בלילה", אומרת מעיין (53), נשואה ואם לשלוש בנות, פסיכולוגית קלינית, מטפלת באמצעות בעלי חיים ופסיכותרפיה יוגיאנית, מחברת הספר "המסע לשדונזיה - גילוי כוחות הקסם בממלכת יצורי הנפש" (הוצאת מעיין).

בצבא הייתה מריכה בבית ספר שדה עין גדי ואחריו למדה באוניברסיטה העברית בירושלים פסיכולוגיה לתואר ראשון ושני. בהמשך למדה פסיכולוגיה יוגיאנית בסמינר הקיבוצים. זה כ-20 שנה היא בעלת קליניקה פרטית במושב צפיריים שבעמק האלה, שם היא מתגוררת, מלמדת טיפול באמצעות בעלי חיים במכללת דוד ילין בירושלים, מנהלת מרכז לטיפול באמצעות בעלי חיים בקהילת "רטורנו" לגמילה מסמים, ומלמדת במרכז גוף-נפש ברמת-השרון את הקורס "מסע לארץ יצורי הנפש", המבוסס על שפה טיפולית שפיתחה. "אני אוהבת לעבוד בצורה סמלית", אומרת מעיין. "השפה פותחה במשך שנים של ניסיון קליני - בעבודה טיפולית פרטנית וקבוצתית עם מגוון גילאים. מדובר בכלי שנועד לסייע לילדים, למתבגרים ולמבוגרים המצויים בעיצומו של מסע התפתחותי נפשי, לשפר את המודעות העצמית שלהם, להבין ולבטא את עצמם טוב יותר, לחזק את הדימוי העצמי שלהם ואת יכולתם לוויסות רגשי והתנהגותי".

איך הגעת לפיתוח שפה?

"תמיד חשבתי בסמלים וראיתי כמה זה עוזר בעבודה עם ילדים. עשיתי חקר



הקלפים של אפרת מעיין

צילום: נועם טרוביט, Shutterstock/ASAP Creative

פנימי, לזיהוי קולות מעוררי צמיחה וקולות חוסמים, ואספתי עם סטודנטים ומטופלים שמות של כוחות ושרונים - כאלה שחוסמים אותם וכאלה שעוזרים להם להרגיש טוב. לאטילאט זה הפך לשפה. אחרי תשע שנות איסוף היו לי 150 שמות - חציים שרונים וחציים כוחות, ואחרי שלוש שנים נוספות הם הפכו לקלפים טיפוליים. את הקלפים, ואת הספר שיצא בהמשך צייר שלום קוולר, מורה בבצלאל ובמקרה גם גיסי. הוא צייר אותם מתוך חשיבה משותפת רבה, כי לא פשוט להראות בציור כעס, אהבה, קנאה ועוד רגשות מופשטים". כיום, לרבריה, משתמשים בשפה ובקלפים אלפי מטפלים, הורים, מחנכים, יועצים ארגוניים ומנחי קבוצות. "השימוש בהם משפר את היכולת לוויסות רגשי, ניהול פנימי, מודעות עצמית, הבעת רגשות ודימוי עצמי", היא אומרת. "הוא מאפשר להעמיק את היכולת להכיל ניגודים, לנהל דיאלוגים פנימיים, להתבונן בגורמים המעכבים והחוסמים ובכוחות מעוררי הצמיחה שבנפש, ולחזק את יכולת הבחירה ביניהם".

את הספר היפהפה "המסע לשדונזיה - גילוי כוחות הקסם בממלכת יצורי הנפש" (לפרטים: soulcreaturesland.co.il, או "ארץ יצורי הנפש" בפייסבוק) כתבה בעקבות השפה והקלפים. "השרונים הם דימוי להפכים, ליצרים, לרגשות ולדפוסי התנהגות וחשיבה שגורמים לנו לפגוע בעצמנו או בסביבה", אומרת מעיין. "עמם נמנים שדוני הכעס, חוסר הסבלנות, הקורבנות והביקורת. השיי מוש במוש 'שדון' מאפשר להחצין היבטים אלה ולהתבונן בהם כחלק מסוים מאיתנו, אך לא כמה שמגריר אותנו. כך נסללת הדרך ליצירת דיאלוג עם היבטים הנחווים כשליליים באופן מרוכך ופחות מאיים. קל יותר לקבל עליהם אחריות ולשלוט בהם. במקביל, אנחנו לומדים לבחור בין שתי אפשרויות: לאפשר לשרונים להשתלט עלינו, או להפעיל את כוחות הקסם ולשלוט בהם".

למי מיועד הספר? "למטפלים, מאמנים, מחנכים וגם להורים וילדים. הספר מלווה ברעיונות לפעילות יצירתית, לשיחות ותהליכים חווייתיים של מודעות עצמית, שאפשר ליישם בכיתה, בקליניקה או בחיק המשפחה. הוא מתייחס לקשיים שכיחים אצל ילדים: בעיות קשב וריכוז, אימפולסיביות, קושי בשליטה בכעסים, פחדים, ביישנות וחוסר ביטחון עצמי, קושי בקבלת אחריות ובהתמודדות עם מטלות ועוד, ולכן כל ילד יכול להזדהות עם הדמויות ולמצוא בהן הקבלות לעצמו".

מערכת "לאשה" מבהירה כי המדור אינו מהווה המלצה. הפונים אל המדור אינם בו עושים זאת על דעתם בלבד

## עידן חדש

ד"ר אבי גריפל, מורה רוחני, עונה כאן מדי שבוע על שאלות קוראים בנושא העידן החדש והחיים בכלל



## נשימה לנשמה

אני שומעת הרבה על מדיטציה וקראתי הסברים על הנושא, אבל עד היום לא הבנתי מהו בדיוק. האם תוכל להסביר בשפה פשוטה איך היא מועילה?

בורא חווה את הבריאה באמצעותנו. כל אדם הוא שלר, חה, נקודת התצפית של הבורא, המאפשרת לו להיות עד ולהשתתף באירועים המתרחשים בכדור הארץ. החלק של הבורא שאינו משתתף פעיל בחיינו, אך הוא עד פנימי למרחש, מכונה "נשמה", או "עצמי". זוהי מהות אינדיבידואלית אישית שלא נולדה, לא תמות והיא בבחינת "חלק אלוה ממעל". היא נפרדה ממקורה באופן זמני, וכעת חווה את העולם דרך גוף. עם מות הגוף היא תחזור למקורה: תתמוג עם אור הבריאה, תגיע לגן עדן, תתגלגל לגוף אחר או תקבל תפקיד בעולם של מעלה או ביקום מקביל. קשה לדעת מה קורה בממד שאין לנו אפשרות לצפות בו. אך כיצד אותה נשמה, אותו ניצוץ אלוהי, מודעות אישית, חווה את התופעות החומריות? הדבר אפשרי כי היא מחוברת כעת לגוף פיזי. המנגנון המאפשר את החוויה פועל כך: לכל תופעה חומרית יש מאפיינים (צבע, ריח, צליל, מרקם וכדומה) אשר החושים שלנו מסוגלים לקלוט, אך אין רי בקליטה חושית. כדי שנחווה תמונה או צליל, למשל, קיים מרכז הראייה או מרכז השמיעה במוח, המתרגם את הגירוי שבא מבחוץ לתמונה, צליל וכדומה. ללא פעילות אקטיבית של המוח, לא תהיה תמונה. כך, למשל, אם אדם ישן בעיניים פקוחות, הוא לא יראה דבר אף שפוטונים של אור מגיעים לאישונו. האדם אינו מודע, בדרך כלל, לכל התמונות, הצלילים והרשמים הנוצרים במוחו; יש יותר מדי מהם. תשומת לבו מופנית רק לרשמים הנתפסים כרלוונטיים בעבורו, ואז הוא נעשה מודע להם. כך, למשל, נהג הנוסע בלילה ברחוב לא ישים לב לחלונות הראווה, אך יגיב מיד לרמזור המתחלף לאדום. העין של הנהג צופה בכל, אך מביאה למודעות שלו רק גירוי רלוונטי. באותו אופן אדם מתרגל לרעשי רקע ומפסיק "לשמע" או לתת רעתו עליהם.

כאשר החלק המודע שבי נעשה מודע לגירוי שהגיש לו המוח, נוצרת תגובה אוטומטית - לעתים של דחייה או משיכה - התלויה ברשמים מהעבר ובאסוציאציות. נביחה של כלב עלולה לעורר באדם אחד פחד רב כי כלב נשך אותו בעבר, ואילו אחר יוצף רגשות חיבה ואהבה שכן הנביחה מזכירה לו את כלבו האהוב. המדיטציה היא מיקור תשומת הלב רק בעיקרון או עצם אחד, כדי לרסן את התגובות שלי לכל מה שהמוח משרד לי. וכך יתר הפעילות המנטלית נחלשת עד כדי היעלמות, ומתאפשר לי לחוות את המציאות ללא מסך הבורות של ניסיונותי, עמדותי והשיפוטיות שלי.

קוראים המעוניינים להפנות שאלות לד"ר אבי גריפל בנושאי רוחניות, העידן החדש והחיים בכלל, מוזמנים לכתוב אליו לדוא"ל: avi\_gr@012.net.il