

להביט לשד הפנימי ישר בעינינו



הקלפים הם שפה רגשית. קלפי "ארץ יצור הנפש"

לקבל את השד

מעייין מוביל את המטופלים שלה להביט לשד בעיניים ומסבירה מדוע חשוב להכיר את מה שאנחנו לא אוהבים בתוכנו. השדונים, היא אומרת, הם פתח לעולמו של הילד הפנימי שלנו וככל שאנו לומדים לקבל את השדים שלנו בחמלה - בדרך המשלבת את הגישה הבודהיסטית עם תרגול מיינדפולנס - הם הופכים לכוח מעצים ומניע. לצורת כך היא פיתחה את שפת יצורי הנפש. שפה שראתה אור בספר "המסע לשדונזיה" ובהמשך בקלפים "ארץ יצור הנפש".



אפרת מעיין

לדבריה, "שפת יצורי הנפש" מתאימה לכל גיל, היא מעניקה כלים לשיח רגשי, שיפור יכולת לווטות רגשות, דימוי עצמי וניהול כעסים והתמודדות עם פחדים. לכן היא מתאימה למטפלים, מאמנים, אנשי חינוך וגם להורים שמחפשים דרכים יעילות יותר להתמודד עם בעיות משמעותיות במשפחה. או ליצור שיה רגשי משמעותי במשפחה.

קלפים ככלי לנפש

על השימוש בקלפים אומרת מעיין: "הקלפים הם ביטוי של שפה. מדובר על שפה רגשית שנותנת לנו כלים למודעות עצמית וגם לזיהוי מאוד מדויק מה מפעיל את הרגשות, המחשבות וההתנהגות". "בתחילה אני עוזרת למטופל לזהות את הכוחות שהוא הביא אתו לטיפול על ידי פריסה של קלפים ובחירה של קלפים שמדברים אליו. בשלב השני מדברים על אילו כוחות היה רוצה לפתח במהלך הטיפול. שלב שלישי מתרכז בשאלה איזה כוחות יש בי שיכולים לעזור לי להגיע למטרה. שלב רביעי בודקים איזה שדונים חוסמים את היכולת שלו להשתמש באותם כלים. בשלב החמישי אנחנו משתמשים בכוחות שגילינו קודם על מנת ליצור אפשרות חדשה". במהלך השנים צברה אפשרות ניסיון רב בעבודה עם ילדים, נוער ומבוגרים, בטיפול והדרכת הורים בקליניקה פרטית, ובקהילה לגמילה מסמים ואלכוהול. במקביל היא מעבירה הרצאות וקורסים למטפלים במרכז גוף-נפש ברמת השרון.

לפרטים נוספים: אפרת מעיין - www.nefesh-cards.co.il
מרכז גוף-נפש רמת השרון - www.mindbody.co.il

הנפש שלנו מורכבת ממגוון קולות, חלקם נעימים ומעוררים בנו תחושות טובות, ואילו אחרים מעוררים בושה, דחייה וכאב. לא פעם, ריבוי הקולות יוצר סתירה פנימית עד כדי סכסוך של ממש, היכול לבוא לידי ביטוי במצוקה ובסבל. הדרך לשינוי, מסבירה אפרת מעיין, פסיכולוגית קלינית יונגיאנית, היא לגלות את השדונים הפנימיים ולהפוך אותם מבעיה שעוצרת אותנו למשאב שיכול לעזור לנו להגיע לחופש פנימי רחב יותר.

אפרת מעיין, המתגוררת במושב גבעת ישעיהו, מטפלת בעזרת שיטות שונות מעולם גוף-נפש, בין השאר בעזרת בעלי חיים. במסע המקצועי רב השנים שלה היא פיתחה שפה טיפולית ייחודית אותה היא מכנה "ארץ יצורי הנפש" - שפה רגשית למודעות עצמית. הרקע לפיתוח כלים אלה הוא הקושי של מטופלים לבטא מצוקות ותחושות.

קושי לבטא טראומות

פעמים רבות, ילדים ובני נוער נתקלים בקושי לבטא את הבלתי ניתן לביטוי: מצבים של טראומה או אירועי חיים קשים, רגשות שנוגעים ברבדים עמוקים וראשוניים בנפש, או בחוויות של פציעה ופגיעה עמוקה. במצבים אלו הדרך היחידה לבטא ולהעביר משהו מהחוויה הפנימית הרגשית, היא דרך הדימוי והסמל. המאבקים הפנימיים של ילדים במהלך מסע הצמיחה וההתפתחות שלהם - נחווים פעמים רבות כמאבקים מורכבים ועקובים מדם. מסיבה זו אגדות ומיתוסים רבים עוסקים במאבק בין הגיבור למפלצת, המסמל את מאבקו של הילד בין החלקים של הנפש שלו.

חשיבה מטפורית

הנפש האנושית היא ביטוי למשהו חמקמק, בלתי נתפס ובלתי מושג. כולם חשים בה ויודעים על קיומה - אך אף אדם עדיין לא הצליח באמת להגדיר אותה בכלים הרגילים של השפה והחשיבה המדעית. בתרבויות רבות יש חיפוש וביטוי מרתק למטפורות וסימבולים שיכולות לסייע, להגדיר ולאפיין את הנפש. בין יתר הסימבולים: מפלצות, דרקונים, שדים, מכשפות, מלאכים, קוסמים, פיות ועוד. מעייין טוענת כי לחשיבה הסימבולית יש תרומה ייחודית ומשמעותית לטיפול בילדים, מתבגרים ובהדרכת הורים. המטפורה מאפשרת לנו לעקוף את ההגנות, להיפגש בכנות עם היבטים חבויים בתוכנו, לבטא רגשות ותחושות שהרבה פעמים קשה להסביר במילים. עולם הדימויים מעניק לנו יכולת להתמודד עם הפחדים הכי גדולים שלנו ולמצוא את האוצרות המופלאים שקיימים ברבדים העמוקים והנסתרים של הנפש.