

חייהם אחרים

הירחון האלטרנטיבי הישראלי | רפואה טבעית, תרבות רוחנית ומעורבות חברתית



פרויקט מיוחד:
מוסף ללימודי רפואה משלימה

תורת הפרסונולוגיה:
ניתוח האישיות על פי תווי הפנים

הפילוסוף יוג'ין ג'נדלין:
תורת ההתמקדות

אסטל פרנקל, מטפלת ברוח היהדות:
מתקנות לבבות שבורים

שיטת אלטשולר:
ניצחון הרכות

פיתחים שולחן:
ארוחה אחת, שבעה מינים

מהדורה למנויים

מחיר 34.90 ש"ח (באילת 30 ש"ח)



חיי האדם כמשל לעלה

איתי אלטשולר לקה בהלם קרב לאחר מלחמת לבנון הראשונה, והצליח לא רק לרפא את עצמו אלא גם לייסד שיטה המחזירה את החיות ואת המשמעות האובדים בעזרת 11 עקרונות. דרך הטיפול האדם מתוודע לחוויית השקט ולומד להקשיב לשירת הדברים הקטנים. כשמאיטים את הקצב אפשר להבחין מתוך זווית ראייתו של הצב במה שאי אפשר לראות מגבו של סוס דוהר. ניצחון הרכות

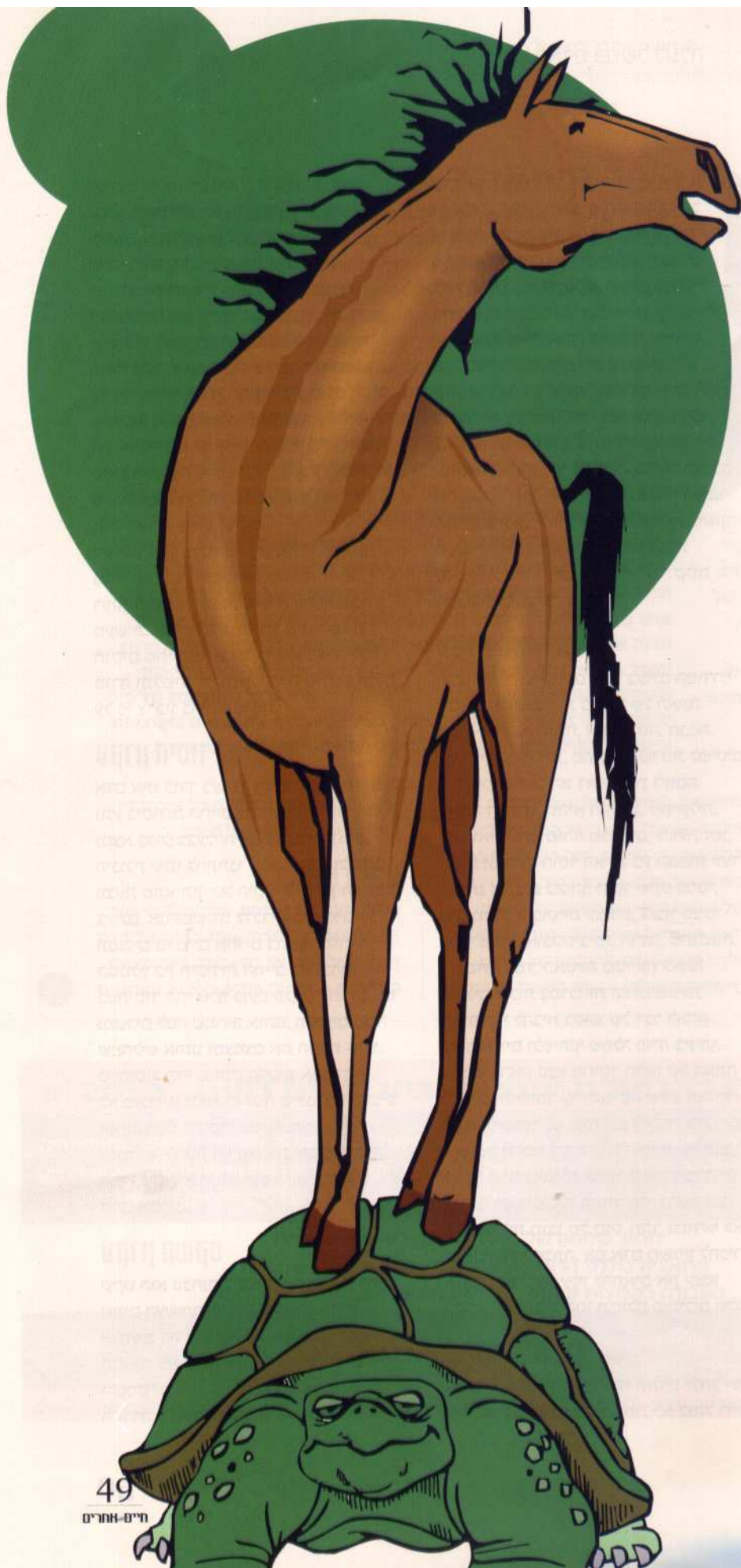
מאת: אלינור איתם



אם תרצו אי פעם לתאר את נקודת תחילתו של נהר, היכן תבחרו להתחיל? האם יהיה זה מזלג הנחלים שיצרו אותו? אולי תבחרו להתחיל במעיין אחד אשר ממנו מתחילה נביעתו של יובל קטן או במים המחלחלים לאדמה ונקווים לכדי מעין הפורץ מן הסלע? ואולי מוטב להתחיל בסיפור העננים המביאים אתם את הגשם או בסיפורו של היים? אלו היו לבטיי בבואי לתאר את שיטת הטיפול החדשה של **איתי אלטשולר**. כל נקודה בשיטת הטיפול הזו נראית כאילו היא נקודת המוצא של הסיפור, ומנגד נראה כי היא כבר חלק מן הזרם הטיפולי.

שיטת אלטשולר היא שיטת לימוד אינטגרטיבית ואקולוגית המורה את הדרך לרכישה מחדשת של כוח הריפוי העצמי. היא מלמדת את האדם איך להיות המורה של עצמו בכל תחומי החיים: בראש ובראשונה בתחום בריאות הנפש והגוף וכן ביחסיו עם עצמו ועם זולתו. מטרת השיטה לסייע לאדם להאיר את כישורי החיים הנחבאים בתוכו. היא מיועדת לאנשים הסובלים מפוסט טראומה, מאובדן משמעות ומהיעדרה וכן לסובלים מקושי עם גבולות, דיכאון, אלימות, חוסר שקט, קשיי ריכוז, ניתוק, בדידות, ניכור, חרדה, בעיות תקשורת אישית ובין אישית והיעדר חיות.

איתי אלטשולר פיתח את השיטה בעקבות ריפוי העצמי מהלם קרב (ראו מסגרת). השיטה היא אינטגרטיבית והוליסטית המשלבת הוראה בכמה מישורים של האדם בו בזמן: תנועה, יצירה ודיבור בשילוב עבודה בטבע ועמו. בבסיס השיטה נמצאת גישה אקולוגית המאמינה בכוח הריפוי הטבעי ומובילה אליו. המטרה היא לחזק את החלקים החזקים באדם מתוך גישה חיובית, מקבלת ולא שיפוטית ולאפשר להם לתמוך בצדדים החלשים שלו. להבדיל מטיפול פסיכולוגי, המנסה להתמודד עם הטראומה ולהביא את החוויה למודעות כדי להתמודד עמה באמצעים רציונליים, שיטת אלטשולר מציעה להשהות את ההתייחסות לטראומה ולהתמודד בשלב ראשוני רק עם הנגזרות קלות שלה. כך למשל מטופלת שהתעללו בה בילדותה התמודדה תחילה רק עם זיכרונות הגוף בדרך הביתה לאחר האירוע. כלומר, אין התמקדות בשחזור החוויה הטראומטית אלא רק בשלב מאוחר, שאפשר להכיל בו את השחזור. הבדל מהותי נוסף הוא שבטיפול הפסיכולוגי נבחן תפקוד ההורים של המטופל, והדבר יוצר לא פעם חיכוכים משפחתיים דווקא בתקופה שהמטופל זקוק למרב התמיכה מצד המשפחה, ואילו שיטת אלטשולר מגייסת את המשפחה לעזרה בהציעה מענה גם לקשייה בהתמודדות עם השלכות הטראומה.



היסוד החי

היסוד החי הוא החלק המורכב ביותר להסבר בתאוריה שפיתח אלטשולר, והוא גם בסיס להבנתה. "ללכוד את היסוד החי, לשוחח עליו, ובייחוד לנסות להגדירו", מסביר אלטשולר, "הוא כניסיון ללכוד מים בכף יד פתוחה. בו ברגע שתפסת אותם הם ברחו מבין האצבעות, נמלטו והשאירו עקבות של לחות שמעידה שאכן היו שם. הלחות ממשית, עובדתית וברורה, ולפיכך אינה מותירה ספק בנוגע לעצם קיומם של מים, אך גם אינה רומזת לכמותם של מים שחלפו בין האצבעות, לעוצמתם ולתכונותיהם. התייחסות לעניין שאי אפשר להיאחז בו, שאי אפשר להניחו מתחת למיקרוסקופ ולהתבונן בו או להניחו על שולחן הנייתוחים - משלבת את הכליות האנושית הכוללת: רגש והיגיון, אינטואיציה וביקורת, אמפטיה וגבול". שמו של היסוד החי הוא מהותו: "יסוד" על שום האיות הבסיסית שיש בו כמו מים, אוויר או אהבה; "חי" על שום שהוא יסוד המעניק לחיים סיבה, כיוון, משמעות. היסוד החי נמצא באינטראקציה מתמדת, ביחסי גומלין, עם כל מה שאפשר לכנות "אדם" - ברמתו הפיזית, הנפשית והרוחנית. במרב המצוקות הנפשיות שלנו היסוד החי מתנתק ומסתגר, ולכן פתיחת החיבור והגברת יכולת הנגישות שלנו אל היסוד החי הם כלי ממדרגה ראשונה לריפוי רוב המצוקות הנפשיות שאנו נתקלים בהן בחיינו. הדינמיקה של התפתחות היסוד החי היא כשל צמיחתו של עלה. העלה מתרחב כל עוד הוא מתפתח. בשלב מסוים הוא מתחיל לקמול עד שהוא מתייבש וניתק מהעץ. כך גם היסוד החי: הוא מתחיל בצמיחתו עם היוולדו של האדם, ומתפתח ומתרחב עמו. האנלוגיה לעלה מתאימה חלקית מכיוון שתנועת התרחבות העלה היא חד כיוונית וחד פעמית, ואילו אצל האדם היסוד החי יכול להתרחב, להתייבש, להתאושש ולהתרחב שנית ושלישית. גם לקראת המוות, כשגוף האדם מתכווץ והולך הרי הנפש, ובעיקר הרוח, יכולות להמשיך להתרחב. כך האנלוגיה לעלה מתארת חלקית את פעולתו של היסוד החי.

של מחשבה ורגש בלבד, אלא להפגיש את המחשבות ואת הרגשות עם המציאות על ידי עשייה. מה שאני חושב על המציאות או מרגיש כלפיה אינם המציאות בכללותה אלא חלק קטן ממנה. אם נעשית עבודה מילולית, היא תשולב במפגש גופני עם אובייקטים ממשיים, כגון אבנים ועצים. גם העבודה היצירתית תדגיש את האספקטים הפיזיים של היצירה, ולא רק את המרחב הסימבולי.

עקרון השינוי בעזרת תנועה

יש שיגידו חיים כתנועה. היעדר תנועה מלא משול למוות. שיטת אלטשולר מתעניינת בתנועה במובנה הרחב ברמה הפיזית, ברמה הנפשית וברמה הרוחנית. תחושת הקיבוע בתנועה באחד המרחבים הללו יכולה להשתנות בעקבות תנועה הולכת ומתעצמת במרחב אחר. לדוגמה, אדם הסובל ממגבלה בתנועה במישור הפיזי יונחה לחפש התחלת תנועה במישור הנפשי או הרוחני. הוא ירחיב את תנועתו ויעצימה, עד שבמקרה מסוים תתעורר התנועה הפיזית, ובמקרה אחר תיצר התנועה הנפשית והרוחנית פיצוי או מעקף להיעדר התנועה הפיזית, ותקנה לאדם תחושה של חיים מלאים, על אף - ואולי בזכות - המגבלה.

עקרון הניצחון ברכות

עקרון הניצחון ברכות מדגיש את הצורך להשיג הצלחה בהתגברות על מכשולים על ידי שימוש בכוח המינימלי הנדרש עד כדי ויתור על כוח בכלל. ההנחה בבסיס עיקרון זה היא כי ככל שהמכשול או הקושי גדולים יותר, כן האפשרויות להפעיל כוח כדי להתגבר עליו הולכות ומצטמצמות. לא פעם הפעלת כוח עודף נובעת מהערכה לא נכונה של עוצמתו של הקושי ומורכבותו. לא פעם תבחר שיטת אלטשולר בהתמודדות עקיפה עם קשיים ולא ניסיון לפתרון ישיר וחזיתי. עבודה במעגלים המרוחקים מהבעיה תוביל אליה בהדרגה וברכות. בשעה שיתאים הזמן להתמודדות ישירה עמה, יושג הניצחון ברכות.

עקרון העץ

אדם משול לגזע עץ, ממנו מסתעפים

סקרנות. שקט אינו דממה, שקט אינו היעדר מוחלט של קול. בשלבים הראשונים של העבודה בכלים השונים של השיטה האדם מתוודע לחוויית השקט, ולומד להקשיב לשירת הדברים הקטנים. השקט והאטיות כרוכים זה בזה. הדרך של שיטת אלטשולר אל השקט עוברת דרך תרגילים מרובים המתבצעים באטיות. התרגילים כוללים תנועה קשובה ללא מילים מתוך רכות וללא הזדקקות לשליטה. בתקופה שאנו חיים בה קשה ליישם את עקרון השקט, אך זה אפשרי. ראשית, יש ליישמו בסביבה תומכת ומאפשרת שקט, כמו בטבע, בשעות הבוקר המוקדמות או לאחר שפנו הציפורים לישון. הפנמתו של העיקרון בסביבה תומכת מאפשרת לאחר מכן ליישמו ביתר קלות בסביבה עוינת שקט.

עקרון האטיות

רבים מאוד מהקשיים שלנו בעולם המודרני נובעים מדומיננטיות בולטת של האונה השמאלית של המוח, אונה זריזה, חכמה, אנליטית, מילולית, מתזמנת, פורטת לפרטים ושופטת. האונה הזו דומיננטית לעומת האונה הימנית, שהיא חזותית, מוזיקלית, אינטואיטיבית, מזהה מכלולים, נטולת זמן, אטית ונינוחה. חוסר האיזון בין האונות יוצר קשיים מרובים ביניהן; חוסר שקט פנימי שיפוטיות, שיפוטיות עצמית, דיבור פנימי בלתי פוסק, אובססיוניות, חרדה, שתלטנות, היצמדות ועוד. האטיות מסייעת לאונה הימנית לזכות במרכזיות ובדומיננטיות זמנית כדי להביא בסופו של דבר לאיזון בין השתיים ולשיתוף פעולה פורה ביניהן. הקושי להאט נובע מחוסר הרצון של האונה השמאלית לוותר על השליטה שלה. האטת הקצב מאפשר לנו לנוח וגם להבחין בדברים שאפשר לראות רק מזווית ראייתו של הצב. כאשר נעים באטיות אפשר להבחין בדברים עדינים וקטנים. את היסוד החי כמעט אין סיכוי לגלות מגבו של סוס דוהר, ובוודאי לא בקצבה של המכונה. אם אדם מעוניין להכיר וליצור עמו קשר, עליו להתאים את עצמו לקצבו של היסוד החי ולסולם הצלילים שלו.

עקרון המתשות

עקרון המתשות מלמד את האדם לנהל את חייו לא בראש בלבד. כלומר, לא לנהל חיים

צמיחתו של האדם היא למעשה התרחבות גבולותיו ומרחבו האישי באופן פיזי, נפשי ורוחני. כאשר הצמיחה נעצרת מתחילה ההתייבשות, התכנסות של היסוד החי המתבטאת במחלה או במצוקה. לדוגמה, כאשר אדם חשוף לאיום רגשי כמו פחד, חוסר ודאות או חוסר ביטחון יכולת להיווצר כמה תגובות ביסוד החי: גבולותיו יכולים להתעבות עד כי ייכנס לקיפאון, ההתרחבות תיעצר, הגבולות ייעשו נוקשים ובלתי עבירים. היסוד החי - כדי להגן על עצמו - מכריז כי אין יוצא ואין בא בשעריו. ייתכן גם מצב אחר - שהגבול אינו משמש חיץ בין האדם לסובב אותו, וכך חוסר השקט פולש פנימה. לשיטת אלטשולר 11 עקרונות המקנים מסגרת מנחה שבזכותה השיטה אינה רעיון תאורטי ומופשט אלא שיטת עבודה מעשית. המסגרת במפורש איננה מערך חוקים מחייבים, ובשל כך מאפשרת לכל מורה ותלמיד להשתמש בהם שימוש הולם על פי צרכיו ברוח השיטה.

עקרון היסוד החי בכול

אדם אינו בודד בעולם, והיסוד החי הקיים בו נוגע ביסודות החיים שמסביבו. היסוד החי נמצא בכל: בעלי חיים, בצומח ובדומם. היכולת שלנו להתחבר לחי, לצומח ולדומם נובעת מהשיתוף של היסוד החי בין הישויות בעולם. אנו נמשכים לדברים מסוימים ונמנעים מדברים אחרים בהתאם ליחסי הגומלין בין היסודות החיים בנו ובהם. כשהיסוד החי שלנו פועם תקין ומתרחב אנו נמשכים למה שמחיה אותנו, ונמנעים ממה שמחליש אותנו ומצמצם את החיות שלנו. כשהיסוד החי מנותק חלקית או בנסיגה, לא פעם אנו נמשכים למה שמצמצם ומגביל אותנו. הכלי העיקרי שמשתמשים בו כדי להמחיש, לחוות וליישם את עקרון היסוד החי בכול הוא הטבע ועם הטבע בשילוב כלים נוספים.

עקרון השקט

שקט הוא נוכחות דינמית, שקולות וגירויים שונים העשויים להוליד סקרנות נינוחה נשמעים בה בו בזמן. תחושת שקט היא תחושה שהקולות והגירויים החיצוניים והפנימיים אינם גורמים בה הפרעה או הטרדה לאדם. להפך, הם מעוררים בו

"כך נרפאתי אני"

סיפורו של איתי אלטשולר מתחיל במלחמת לבנון הראשונה "לאחר גיוסי לשירות צבאי הוצבתי בחיל השריון. כעבור כשבעה חודשים פרצה מלחמת לבנון. הגדוד שלנו נכנס למארב של קומנדו סורי בגזרת ג'אזין, והטנק שלנו קיבל פגיעה ישירה. ניצלנו בנס. אני ננטשתי בשטח לזמן מה חשוף לאש האויב עד שבאו לחלצני". הפציעה הקשה, הנטישה של כוחותינו את כוחותינו, ההמתנה לעזרה חשוף לאש אויב וקהות הרגשות ואטימות הלב שליוו את החלמתו מהפציעה הקשה הביאו למצב פוסט טראומה או הלם קרב. "כשלוש שנים אחרי הפציעה התחלתי טיפול פסיכולוגי לאחר שסבלתי מבעיות בתחושת רציפות בזמן והמשכיות, מסייטי לילה, מהקאות, מכאבי בטן עזים, ממיגרנות עד עיוורון, מהתקפי חרדה ובכי, מהתקפי זעם ומחוסר אונים. עם סיום השירות הסדיר החלטתי לפנות אל האמנות כדרך חיים. בדיעבד אני יכול לראות שהציור היה מבחינתי קרש הצלה בהתחברות ליסוד החי בתוכי ולכוחות התחדשות. תהליך ההחלמה מהפציעה הנפשית היה ארוך ומפרך, אך הוא היה גם ספסל הלימודים עבור המורה לעתיד וגישת הטיפול המתהווה. ככל ששקטו הסימפטומים, כן התהוו תובנות על אופן תפקודו של היסוד החי וכיצד אפשר לחזור ולייצר עמו קשר שיביא לתהליך של בחירה בחיים. כאשר אדם בוחר בחיים ולא מתוך כך שהם ניתנו לו כדי שיחיה אותם אלא מתוך הבנה שהבחירה בחיים היא מחויבות לחיות אותם, למרות הקשיים ולמרות הסבל. הבחירה הזו היא ההתחלה. "אני מוליך אנשים אל היסוד החי כמו שלמדתי להגיע אליו בעצמי", הוא מסביר. "כיום אני סובל מתופעות של פוסט טראומה. אני ממשיך להיות אמן פעיל. בעיניי, פעילותי עם אנשים באמצעות שיטה אלטשולר היא הרחבה של הפעילות האמנותית ולא שינוי כיוון."



איתי אלטשולר: "ללכוד את היסוד החי, לשוחח עליו, ובייחוד לנסות להגדירו, הוא כניסיון ללכוד מים בכף יד פתוחה. בו ברגע שתפסת אותם, הם ברחו מבין האצבעות, נמלטו והשאירו עקבות של לחות שמעידה שאכן היו שם. הלחות ממשית, עובדתית וברורה, ולפיכך אינה מותירה ספק בנוגע לעצם קיומם של מים, אך גם אינה רומזת לכמותם של מים שחלפו בין האצבעות, לעוצמתם ולתכונותיהם"

אך לזכותם נזקפים גם את כל איכויותיו, הצלחותיו ומעליותיו של הפרט.

עקרון הצומח

הנחת העבודה בשיטת אלטשולר היא ש-95 אחוזים מההתרחשויות בחייו של אדם אינם בשליטתו או בהשפעתו, אך חמשת האחוזים הנותרים בידי, חמשת האחוזים

להתרחב, להיות רעננים ומלאי חיים, תלויה באיכות הקשר של הגזע לשורשיו הקרובים והרחוקים. נתק בשורשים פוגע בענפים ובעלים, כלומר בטיב המעשים של האדם ובאיכות החיים של צאצאיו. הורה המנותק ממקורותיו מנתק גם את ילדיו משורשיהם. לחובתם של הורים נרשמות העוולות שנעשו בטעות או במזיד,

שורשים כלפי מטה ויונקים את כל הנדרש כדי לצמוח, לבלבל ולהתרבות, כלומר להתרחב. השורשים הם הקשר של האדם לאביו ולאמו, להוריהם ולהורי הוריהם. השורשים נסוגים פנימה לתוך אדמת ההיסטוריה האישית של האדם, שהם נטועים בה ממילא, ויונקים ממנה ככל האפשר. איכות הענפים והעלים, יכולתם



האלו מעניקים לאדם תחושת שליטה וחופש בחירה. רבים משקיעים מאמץ לא מבוטל לבחור תחום שאינו ניתן לבחירה, ומוותרים בקלות על הבחירה בתחום שהיא אפשרית בו. המרחב שאפשר להבחין ממנו באפשרויות נקרא צומת. לא פעם האדם חולף על פני צומת בלי להבחין בו. התקדמות אטית מאפשרת לזהות דברים רבים שבמהירות רבה אי אפשר להבחין בהם. מכאן שמימוש עקרון הצומת נשען על עקרון האטיות. מודעות לקיומו של צומת וזיהויו הם תנאי הכרחי לשם בחירה, אך אינם תנאי מספיק. לא די במודעות ובהבנה, יש צורך בתנועה ובעשייה. היכולת לשהות בצומת ולנוח מהתנועה האוטומטית היא תנאי הכרחי כדי לאפשר בחינה אמיתית של האפשרויות. השהייה בצומת (המנוחה, ההתרככות ותשומת הלב) מאפשרת לשנות כיוון תנועה אל אפשרות חדשה שהייתה בלתי אפשרית או בלתי נראית קודם לכן.

עקרון הצורך

עקרון זה מבחין בין רצון ובין צורך. רצון הוא שאיפה לדבר שאפשר לוותר עליו, שאפשר לחיות חיים מלאים בלעדיו, וכשמשיגים אותו מיד רוצים ממנו עוד. צורך הוא דבר שהפרט אינו יכול להתקיים בלעדיו, כשעונים עליו לא רוצים עוד ועוד ממנו. עקרון הצורך קובע שקבוצת הצרכים הנפשיים והרוחניים של האדם, כמו שהוא קבע אותה, הכרחית לשם הקיום לא פחות מקבוצת הצרכים הפיזיים. במקרים מיוחדים היא מטפסת בסדרי העדיפויות ומתייצבת מעל קבוצת הצרכים הפיזיים. היכולת לזהות צורך אינה פשוטה ומיידית, ודורשת בדיקה חוזרת ותרגול.

עקרון העשייה

עקרון העשייה מדגיש את הפעולה הממשית בעולם כמובילה לשינוי ומעידה עליו. עקרון העשייה משקף בחיי היום יום את תהליך ההתרחבות של היסוד החי. היסוד החי פותח שער בגבולותיו, יוצא אל העולם, נפגש עמו, מושפע ממנו, ובעקבות זאת יכול להשתנות ולהתרחב. בעצם העשייה האדם חורג מד' אמותיו

כאשר אדם חשוף לאיום רגשי כמו פחד, חוסר ודאות או חוסר ביטחון, יכולות להיווצר כמה תגובות ביסוד החי: גבולותיו יכולים להתעבות עד כי ייכנס לקיפאון, ההתרחבות תיעצר, הגבולות ייעשו נוקשים ובלתי עבירים. כדי להגן על עצמו מכריז היסוד החי כי אין יוצא ואין בא בשערי. ייתכן גם מצב אחר - שהגבול אינו משמש חיץ בין האדם לסובב אותו, וכך חוסר השקט פולש פנימה

האנלוגיה לעלה מתאימה רק חלקית לחייו של האדם מכיוון שתנועת התרחבות העלה היא חד כיוונית וחד פעמית, ואילו אצל האדם היסוד החי יכול להתרחב, להתייבש, להתאושש ולהתרחב שנית ושלישית. גם לקראת המוות, כשגוף האדם מתכווץ והולך, הרי הנפש, ובעיקר הרוח, יכולות להמשיך להתרחב

השתקפות השיטה בטיפול בחרדת נהיגה

מתוך רצון לממש את עקרון הממשות ולרדת מרום הדיון הפילוסופי אל גשמיות החיים בחרתי להדגים את יכולות השיטה בכביש. אחת הבעיות שגישת הטיפול מנסה לתת להן מענה היא ריבוי תאונות הדרכים. חשבו למשל על נהג שהוא אדם עם גבולות מחוררים. נהגים עם גבולות מחוררים מרגישים מאוימים מההתרחשויות בדרך, ומגיבים בתוקפנות בכביש. לכל התרחשות על בסיס ההנחה שההגנה הטובה ביותר היא ההתקפה. התוקפנות הזו גורמת לא פעם תאונות דרכים או עימותים אלימים מחוץ לרכב. נהגים עם גבולות מעובים גם הם בסכנה. הביטוי החיצוני לניתוק עלול להיות שהאדם אינו חש באותות חירום ששולחים לו חושיו, ולכן קורה שהוא למשל עובר ברמזור אדום בלי לשים לב.

גבולות מעובים עלולים גם להביא לצריכה מוגברת של חומרים שונים, ובהם אלכוהול וסמים, על מנת להתגבר על כהות הרגש, דבר המהווה גורם מרכזי מאוד בתאונות דרכים.

כמי שנוהגת בלי התלהבות יתרה, נפגשתי עם איתי אלטשולר כדי לבדוק אם השיטה יכולה לסייע לי להפחית מהסבל שלי כשנכפה עליי לנהוג למרחקים ארוכים. במפגש נחשפתי לעקרון האטיות. על פי עקרון זה, מומלץ להאט בכל פעולה ופעולה כדי להירגע, להבחין ולבחור. נתבקשתי להלך בחדר בעיניים עצומות. בשל אטיות התנועה אפשר להלך בעיניים עצומות גם בחדר קטן ורב מכשולים משום שהתנועה כה אטית עד כי שום התנגשות אינה מסכנת. ההנחיה הייתה ללכת במשך עשר דקות באופן זה, ואם עולה תחושה של שיעמום מן המשימה פשוט להאט עוד יותר. האונה השמאלית נאותה לוותר על ההגמוניה לטובת אחותה הימנית רק כעבור שבע דקות. כאשר האונה הימנית זוכה סוף סוף להנהיג את התנועה אפשר להבחין בדברים עדינים וקטנים כמו קצב הנשימה, איכות התנועה ומשב רוח קל, איש איש על פי התנסותו ועניינו.

התרגיל הבא היה לתאר את הפחד כמשהו גשמי. על פי עקרון הממשות, כל עוד השיח על הפחד ערטילאי, הוא נתפס כגדול יותר ומאיים יותר. התחושה הגופנית שהעלה הפחד בתרגול של דמיון מודרך אוחזה על ידי תחושה של נעימות שבאה ממקום אחר בגוף.

האם נפתרה סלידתי מנהיגה? הקוראים המיומנים מקריאה בין השורות מבינים בוודאי כי מי שדוגל בעיקרון האטיות אינו מכריז על פתרון מידי. את התרגול שנתן לי איתי לקחתי אתי. נדרשות כמובן עוד עבודה רבה ומיומנות בעקרון האטיות. עם זאת, מצאתי בשיטה הד ממשית לתחושותיי. בכוונתי להמשיך ולתרגל את הכלים המוצעים בספר וללמוד לחבב את הנהיגה למרחקים ארוכים בעזרתם.

התמקצעות קטלנית לאמון הפרט

"לחיות את היסוד החי" מאת איתי אלטשולר, בהוצאת "ברוך"
הספר מציג את שיטת אלטשולר על עקרונותיה וארגז הכלים שלה. הוא מתחיל בסיפור חייו של איתי אלטשולר, ומתאר גם את תהליך החלמתו המופלא מתסמונת שאנשי מקצוע רבים רואים בה תסמונת כרונית חשובת מרפא. גישתו האופטימית של הסופר וכן חוכמתה הפילוסופית של השיטה משכנעים כי בעזרת מודעות ותרגול שהוא סיזיפי לעתים אדם יכול להשיב לעצמו את השליטה על חייו ולחיות חיים מלאים ומאושרים גם לאחר טראומה. בחרתי לצטט עבורכם את אחד המשפטים החכמים שמצאתי בספר: "אנו חיים בתקופה שמביאה לשיא את ההתמקצעות, המידור והכרסנות. מגמות שמנטרלות את כישורי האינטגרציה שכה חשובים בתהליך הלימוד. מגמות שהן קטלניות לאמון של הפרט ביכולתו ללמוד בכוחות עצמו, להבין ולנקוט עמדה אפילו בכל מה שנוגע אליו עצמו. מובן שזו היא מכה איומה ליכולת הריפוי העצמי. למזלנו גם בתקופה זו הכישור ללמוד מעצמנו ומאחרים מוטבע היטב אולי אף בקוד הגנטי, ושום אופנה או יוהרה תקופתית לא יוכלו לה" (עמ' 122).

האחר נקרא "מצב של גבולות מחוררים".
הדימוי המתאים למצב זה הוא שכמה
מהגבולות הפנימיים נותרו על קנם, וכמה
מהם נהרסו מהתקפה על היסוד החי.

אנשים עם גבולות מחוררים נוטים לסבול
מהרגשה שהם אינם מסוגלים להבחין
בינם ובין אחרים. הם פועלים על פי
תחושות ורצונות לא להם, וכך הם למעשה
מאבדים את רצונם האמיתי. תגובתם
הראשונית תהא בדרך כלל מפוחדת יותר,
והיא תתבטא בשפת הגוף. ישנם מי שהם
כה מפוחדים עד שאם מישהו מתעמת
אתם הם עלולים לתקוף אותו.

עקרון הממשות מלמד את האדם לא
לנהל את חייו ברמה של מחשבה ורגש
בלבד, אלא להפגיש את המחשבות
והרגשות עם המציאות על ידי עשייה.
הטיפול מבוסס על תרגילים, רבים מהם
מדיטיביים המסתמכים על תנועה
אטית. האטיות היא הדרך להתמודדות
עם הדברים הקשים והמורכבים באמת
מתוך רצון לנצח ברכות, כלומר אין עימות
חזיתי עם מקור הפחד אלא הגעה עקיפה
אליו וטיפול עדין בו.

לאחר שנים של עבודה עצמאית יפתח
איתי אלטשולר בשנת הלימודים הבאה
קורס ראשון למורי דרך במסע אל היסוד
החי.

פרטים נוספים באתר: www.vitality.co.il

ונוגע בעולם. המפגש מזכה אותו בתגובה,
משפיע עליו ומשנה אותו.

עקרון ההיזון החוזר

היסוד החי מבסס קשר של היזון חוזר
עם סביבתו בתוך האדם פנימה ובינו ובין
יסודות חיים אחרים. אמנם קיימים סוגי
קשרים אחרים, אך קשר זה בלבד מאפשר
את התפתחות ואת התרחבות היסוד החי.

גבולות מחוררים וגבולות מעובים

על פי שיטת אלטשולר, בתגובה לאירוע
טראומטי ייתכנו שני מצבים שונים:
הראשון נקרא "מצב של גבולות מעובים".
במקרה שכזה האדם מרגיש כי העולם
החיצוני פולש אל תוך המערכת שלו
וגורם לו נזק רב. כדי להגן על עצמו
היסוד החי באדם מתכנס ומשתבלל.
ההשתבללות הזו מונעת התרחבות
וגדילה. כדי להתמודד עם ההרגשה
המאיימת הזו האדם עושה הכול למנוע
את המשך הפלישה פנימה על ידי עיבוי
השערים בגבולותיו וצמצום תנועתם.
הוא "מוריד מסך ותופס מרחק". הביטוי
לשערים בלתי עבירים אלה בהתנהגות
הוא קרירות וריחוק. אנשים הסובלים
מגבולות מעובים אינם מסוגלים לזהות
את הצרכים שלהם, ולכן הם נוטים לכעוס
ולהיות ממורמרים ובודדים. המצב