18206989-3	22.05.2009	הד בית שמש	עמוד 12	1	26.23x23.25
שיטת אלטשולר לטיפול בטראומה איתי אלטשול - 15750					

ידיעות * ידיעות * ידיעות * ידיעות * ידיעות * ידיעות * ידיעות * ידיעות *

שיטה להתמודדות עם פוסט טראומה אשר פותחה על ידי הלום קרב ממלחמת לבנון

איתי אלטשולר נפצע בשנת 82' במהלך מלחמת לבנון השנייה והוכר כהלום קרב. שנים של סיוטים, חרדות ודיכאונות קשים ומתגברים, אשר לא מצאו מענה בטיפולים קונבנציונאליים, הובילו את אלטשולר לתור אחר כוחות ריפוי שבתוכו. בתוך כך פיתח איתי את 'שיטת אלטשולר' המסייעת לשורה ארוכה של תופעות נפשיות, כנפגעי טראומה חרדות, פחדים, וחוסר חיות וחדווה בחיי היומיום. שמה של השיטה נודע ביכולתה להעניק סיוע הרב לאנשים המתמודדים עם קשיים חריפים ששיטות הסיוע הנפשיות המוכרות לא מעניקות להם כלים אפקטיביים ומספקים. בימים אלה מוציא איתי אלטשולר את 'לחיות את היסוד החי' ספר מקיף המציג את השיטה וכליה, ואשר מגולל את סיפורו ואת סיפוריהם של מטופלים רבים שנעזרו בשיטה בשנים האחרונות.

'לחיות את היסוד החי' הוא ספר אודות יכולת הריפוי העצמי והמסלול אליו. השיטה שפותחה על ידי איתי אלטשולר כשיטה לריפוי עצמי מהלם קרב בו לקח במלחמת לבנון הראשונה וגובשה לספר מלא ומרתק, המורה את הדרכים לרכישה מחודשת של כוח הריפוי העצמי, דרך התחברות אל היסוד חחי הנחבא בכל. השיטה המוצגת בספר היא פרי עבודה עצמית ממושכת שתורגמה ומיושמת בעבודה עם גברים ונשים, ילדים ומבוגרים. כשיטות אחרות כדוגמתה, זוכה שיטת אלטשולר לתקפותה בראש ובראשונה מהיותה פתרון אמיתי, עובד וחי למצוקתו של מיסדה, ולאחר מכן כאשר היוותה מענה משמעותי למצוקתם החריפה של רבים אחרים.

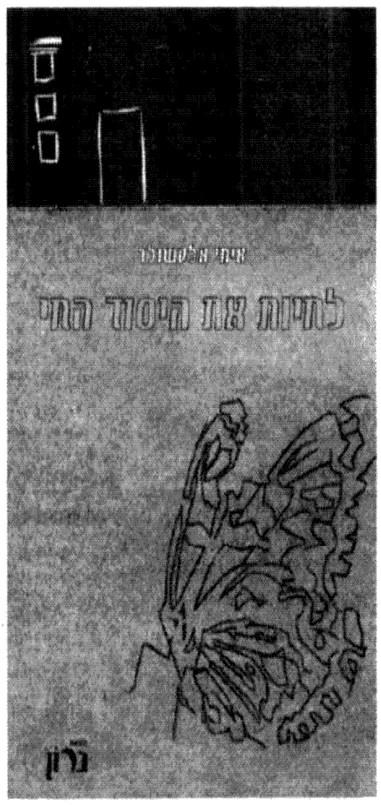
הספר כתוב תוך שימוש אינטואיטיבי בטכניקות ציור ויצירה, תרגול עקרונות בודהיסטים, אימוץ מרכיבים מתורות פסיכולוגיות שונות, חיים בחיק הטבע והתחברות לבריאה, הצליח אלטשולר לפתח שיטה אישית לחחלמה מתסמונות פוסט טראומטיות, ומשורה ארוכה של בעיות פסיכולוגיות והתנהגותיות. בתהליך החלמתו, הפך אלטשולר לצייר פורה, ציוריו הוצגו בחו"ל, ושניים מהם אשר זכו ב'פרס זוסמן' ביד ושם מוצגים בתצוגת הקבע של המוזיאון.

'שיטת אלטשולר' מסייעת לשורה ארוכה של תופעות נפשיות, כנפגעי טראומה חרדות, פחדים, וחוסר חיות וחדווה בחיי היומיום, ונודעת בסיוע הרב שהיא מעניקה לאנשים המתמודדים עם מותם הקרב, או עם מות בן משפחה קרוב. "לא התפניתי לכתוב את ספר זה טרם הייתי בטוח שדרכי האישית מתאימה ועוזרת לאנשים נוספים זולתי" אומר איתי אלטשולר. לדבריו, ראשיתה של השיטה היה בניסיון לתת מענה לפוסט טראומה (PSTD) אישית, אשר לא זכתה למענה אמיתי בדרכים המקובלות והמוכרות. בהמשך דרכה התברר השיטה כמציעה מענה לסוגים שונים של פוסט טראומה ולא פחות פותרת בעיות רבות נוספות.

השיטה מקנה מענה ממשי ומעשי לקשיים המוכרים כבעיית גבולות, דיכאון, אלימות, חוסר שקט, קשיי ריכוז, ניתוק, בדידות, ניכור, חרדה, בעיות תקשורת אישית ובינאישית, העדר חלת, אבדן ועוד. בשל הרצון לפתור בעיות אלו ולהקל בסבלם של המתמודדים עימן ולהובילם לחיים מלאים, מציעה שיטת אלטשולר התבוננות מיוחדת הקושרת בין סבל נפשי לבין תנועה, ומצביעה על הקשר בין הישרדות אישית וחברתית לבין לימוד והתרחבות. השיטה והספר עוסקים רבות ביחס שבין חוראה לטיפול, ובקשר שבין ניצחון לרכות, על הקשר בין היסוד החי לבין הגוף הנפש והרוח, על הקשרי הגומלין שבין האדם לבין הטבע, ועל הממשי בעולם המודרני.

זוויות מבט מגוונות אלה הובילו לגיבוש דרך עבודה רב כיוונית ואקולוגית עם דגש על עשייה ממשית גם בהתייחסות לנושאים שבדרך כלל משויכים לתחום הנפש והרוח ומקובל לעסוק בהם בעיקר ע"י דיבור.

בספר נחשפת גישתה האינטגרטיבית של שיטת אלטשולר המתאימה לכל תלמיד ומדריך את החיפוש הייחודי לו אל יסוד החי שבתוכו.



האינטגרטיביות שבשיטה יוצרת חיפוש אינדיווידואלי אחר עקרונות שיהוו מסגרת וגבול עבור התהליכים האישיים והייחודיים של כל תלמיד ומורה, תוך פיתוח ואיסוף כלי עבודה מגוונים ומעשיים שישרתו ויקרקעו עבורם את העקרונות המופשטים והכלליים של השיטה.

מי שיקרא את הספר עד תומו לא יוכל להתעלם מהחשיבה האקולוגית שנוכחת בכל מרכיבי השיטה ובמבנה הספר עצמו. חשיבה השואבת את מקורותיה מהטבע ומתבססת עליו. 'לחיות את היסוד החי' מיועד לקורא אוהב האדם אשר מתרגש מניצחונה של נפש האדם, ניצחונה ברכות. הוא נכתב עבור המעוניין להכיר דרך חשיבה ועשייה המדריכה את האדם לזכות בניצחונות הללו שיחפכו את חיין למלאי משמעות וגאווה - לחיים מלאים.

רבים מהקוראים החשים שחייהם הם חלקיים, שהסבל התקיעות וההעדר בחייהם עולים בכמותם ובמשמעותם על החלת, התנועה והבחירה עשויים למצוא בספר עניין ותקווה רבים.

הספר עשוי לסקרן קרובי משפחה של הסובלים מקשיים נפשיים, ולהקנות להם אפשרות להשתלב בשיח מובן יותר, אופטימי, ומעשי עם קרוביהם. 'לחיות את היסוד החי' עשוי לרתק את העושים במלאכת הטיפול בנפש האדם ובגופו. העוסקים בנפש ימצאו בספר חומר מעורר מחשבה וסמני שאלה וזוויות חדשות לתקוף בעיות מוכרות, ואולי אף יבחינו במספר הצעות רציניות להתמודדות עם בעיות סתומות בתחום עיסוקם כגון התמודדות עם פוסט טראומה, הצעות שהתגבשו על בסיס ניסיון אישי וניסיון במטופלים רבים אחרים לאורך השנים.

העוסקים בטיפול בגוף ימצאו דרך לחיפגש עם נפש האדם המתגלה לפניהם בזמן עבודתם בשפה השאובה מעולמם האינטואיטיבי והמקצועי, כגון תנועה, חתרוותות, התכווצות ועוד. מטפלי הגוף יוכלו לרכוש ולאמץ חלק מעקרונות השיטה ולשלבם בעבודתם כגון עקרון האיטיות ועקרון הממשות.

קהל נרחב נוסף שיכול למצוא עניין בספר הוא ציבור המורים, המחנכים והמדריכים. היות והלימוד הוא יכולת מרכזית באפשרות לחיות חיים מלאים, השיטה מקילה על שיקום יכולת הריפוי העצמי. "החזרה של יכולת ההתרחבות של היסוד החי, היא למעשה שיקום יכולת הלימוד" אומר איתי אלטשולר. "בספר זה מוצגת הדרך לשיקום יכולות הלימוד המתאימה לצעירים ומבוגרים כאחד. את 'לחיות את היסוד החי' ניתן לרכוש את הספר באתר www.vitality.co.il ובחנויות ספרים פרטיות.

מחיר הספר: 88