



אימון לחיים

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



שומרי האהבה

לא מספיק שבן זוגנו התאהב בנו. עלינו להבטיח שהוא ימ' שיד לאהוב אותנו תמיד, ולשם כך להעניק יחס אוהב. הבעיה היא שרק מעטים מבינים זאת. אלה הם "שומרי האהבה", שלומדים איך לשמור על האהבה של בן זוגם ולחזק אותה. הם יודעים שטענות כמו "אתה לא רואה אותי" לא יעזרו, הם מבינים שהיחס שלהם הוא הקובע. רובנו שייכים למחנה השני, ל"מצפים לאהבה" – אלה שחור' שבים שיוזכו לאהבה בלי לטרוח. אנחנו חושבים שנוכל להיות' אנוכיים ולהמשיך לזכות באהבה. ה"מצפה לאהבה" רואה שבן זוגו לא מאושר, אבל יש לו הסבר: "המצפה לאהבה" רואה שבן זוגו לא מאושר, אבל יש לו הסבר: "שום דבר לא מספיק לו", "הוא בוחר להיות אומלל", "הוא בא מבית כזה". לעולם לא תשמעו ממנו את התוכנה "אני לא נחמד אליו".

למה בעצם מצפה "המצפה לאהבה"? שבן זוגו תמיד יסכים עם דעתו, יסלח לו על השריטות שלו ויבין אותו בלי קשר לנסיבות. איך "המצפה לאהבה" רואה את הרברים? "אני עושה בשבילו הכל, אבל הוא רק מחפש מה לא בסדר", "לא משנה מה אני אעשה, הוא אף פעם לא יהיה מרוצה", "לבני הווג הקורמים שלי אף פעם לא היו טענות כאלה כלפיי".

גם "שומרי האהבה" מתחילים את המסע הזוגי עם ציפיות מוטעות כאלה, כי הם ספגו אותן קלישאות ומיתוסים מסביבתם. אבל יש הברל גדול: הם לא מקבלים את חוכמת ההמונים של סביבתם כמובנת מאליה, אלא מצייבים סימן שאלה על כל ציפיה של עובדת: "אולי ההתנהגות שלי מרחיקה אותו?", "אולי הוא לא מקבל ממני את מה שחשוב לו?".

להצבת סימני שאלה על ציפיות יש כוח אדיר, אבל בארגו הכלים של "המצפים לאהבה" אין סימני שאלה. ברור להם שבן זוגם חייב להגשים את כל הציפיות שלהם, אחרת יבואו בטענות שהוא לא ממלא את חובותיו הזוגיות.

לעומתם, "שומרי האהבה" יודעים שהחיבה של בן הזוג תלויה ביחס שלהם. המוטו שלהם הוא: "אם אני אגרום לו אושר, הוא ייתן גם לי את האושר שאני כל כך רוצה".

כבר בגיל חודש אפשר להתחיל

ד"ר חוה שלהב, אחת מממשיכות דרכו של ד"ר משה פלדנקרייז, פיתחה שיטה לטיפול בתינוקות

צפורה רומן



חוה שלהב. מלמדת הורים לגעת

אחד התארים שד"ר חוה שלהב (81) גאה בו במיוחד הוא "אסיסטנטית של ד"ר משה פלדנקרייז", האיש והאגדה שפיתח את שיטת הלימוד הנושאת את שמו – תהליך לימודי המאפשר לאדם לממש את מרב היכולות הגופניות והנפשיות שלו דרך פיתוח המודעות לגופו ולתנועתו. שלהב היא גם אחת מ־13 התלמידים הראשונים שפלדנקרייז בחר בהם כממשיכי דרכו. שלהב, תושבת תל־אביב, פגשה את ד"ר פלדנקרייז בסמינר הקיבוצים ב־1968: "הוא לימד את שיטתו בקורסים לכתב תנועה של נועה אשכול, יצר אינטגרציה של תנועה, מחשבה ומודעות, ושור בצורה מובנית את הירע שהיה לו בפזיקה, מכניקה, פסיכולוגיה ומדעי המוח. מיד ידעתי שאני רוצה להתעמק בשיטה. ביציאה מהשיעור הראשון הרגשתי יפה, גבוהה וזקופה, והגעת' הביתה עם מצב רוח מעולה. היום אני יודעת שזה מה שקורה אחרי שיעורי פלדנקרייז, כי הם פועלים על כל המערכות של גוף־נפש, אבל אז הבנתי שיש חשיבה על מבנה השיעור, נדבך על נדבך, בדגש על מודעות לתנועה", מספרת שלהב. כיום היא חברה באגודת המוסמכים של שיטת פלדנקרייז הפועלת ברחבי העולם, מרצה בכנסים בינלאומיים ומלמדת במרכזי פלדנקרייז ברחבי תבל (כיום בווים). במקביל פיתחה דרך לטיפול בתינוקות ובפעוטות.

● מה מיוחד בשיטת פלדנקרייז? "זו לא שיטת טיפול אלא שיטת לימוד שמפתחת יכולת גופנית, דימוי עצמי, ביטחון עצמי ויכולת שיפוט. אם בשיטות אחרות המנחה עומד ומדגים תרגילים, בפלדנקרייז המורה מדבר את התרגילים והתלמידים צריכים לתרגם את ההסברים וההנחיות המילוליים לתנועה. כלומר צריך ללמוד להקשיב. אני, המורה, יושבת ומסתכלת איך התלמידים עושים זאת. לא תמיד זה פשוט, אבל מאות רבות של אנשים עושים את זה – ואנשים אינטליגנטיים מצליחים בכך יותר מאחרים, כי השיטה מציגה להם אתגרים שהם לא האמינו שיעמדו בהם. לא פעם הם אומרים, 'אני לא יכול' לה לעשות את זה', אבל מצליחים



בשיעור אחד ומרגישים שיפור מידי בדימוי העצמי". במקביל להכשרת מורים לחינוך גופני בסמינר הקיבוצים המשיכה שלהב לתרגל וללמוד את שיטת פלדנקרייז מדי יום בקבוצת הנבחרים של פלדנקרייז. "אחרי שלוש שנים קיבלנו תעודות שאנחנו מורשים ללמד את השיטה בעולם", היא מספרת. זמן קצר לאחר מכן החלה ללוות את משה פלדנקרייז במסעותיו המקצועיים בעולם, וכשנפטר המשיכה לפעול עם קבוצה מצומצמת של תלמידיו וללמד בבתי ספר הפועלים על פי שיטתו.

"מכיוון שכבר הכירו אותי, הוזמנתי להעביר סדנאות ושיעורים במקומות שונים בעולם, וב־1983 התחלתי קריירה בגרמניה. משפחה גרמנית פתחה מרכז לפיתוח שיטת פלדנקרייז ליד העיר קלן, ואני התחלתי לחלק את זמני בין הארץ לגרמניה. במקביל להכשרת מורים ערכתי מחקר באוניברסיטת היידלברג, שבדק אם תנועה יכולה להיות מודל לימודי לילדי החינוך המיוחד. מסקנת המחקר הייתה שכלימודים עיוניים לא רואים הברלים גדולים, אבל יש שיפור גדול מבחינת הביטחון העצמי, הדימוי והחיברות (סוציאליזציה). הכיתה שתרגלה יחד נשארה מאוחדת, הילדים אהבו לשחק יחד וקטפו הישגים חברתיים, שחשובים לחיים לא פחות מהישגים לימודיים". תוצאות המחקר כונסו בספר, וזכו אותה בדוקטורט במדעי החיים ושימוש בסיס לשיטתה, Child Space. הטכניקה, המפורטת בספר "פסיעות ראשונות במרחב – גישה רב־מערכתית להתפתחות התינוק", זכתה להכרה בינלאומית ומומלצת על ידי פסיכולוגים ורופאי ילדים (לפרטים: childspacemethod.com).

לדברי שלהב היא מתמקדת בקשר הרב־מערכתי בין התפתחות מוטורית להתפתחות רגשית, חברתית וקוגניטיבית ובחשיבות השילוב והתיאום בין כל הערוצים בריבזם. "הטכניקה מיועדת לתינוקות ולילדים בעלי התפתחות תקינה ומעובכת. עדיף להתחיל בה מוקדם ככל האפשר, אפילו בחודש הראשון לחייהם, שכן היא מונעת בעיות עתידיות בתנועה ופועלת על החלקים המור'טוריים, החברתיים והנפשיים. ההורים משתלבים כשותפים מלאים בשיעורים פרטניים או קבוצתיים – הם לומדים איך לגעת בתינוקם באופן שישירת את התפתחותו", היא אומרת. ■

חברת "לאשה" מבהירה כי המדרו אינו מהווה המלצה. הפונים אל המרואיינים 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



תקועים בקומת הקרקע

האם לכל אחד יש "עצמי גבוה" שעמו ניתן לתקשר? איך עושים זאת?

בנ אחד מאיתנו הוא תודעה הפועלת מתוך גוף ארצי־חומרי. התודעה קיימת ופועלת גם ב"גופות" אחרים, אזוריים יותר. בחלום, ובמידה רבה גם בדמיונות בהקיץ, אנו פועלים במרחב נפשי ללא גוף ארצי. התודעה (שהיא אנו) חווה את המרחש, מתרשמת, מגיבה ופועלת.

את התודעה השלמה שלנו ניתן לכנות "נשמה". לכל אחד יש נשמה אינדיוידואלית שמקורה בכוח הבורא. היא אישית, מסומנת, שמורה, מוגנת ולא ניתנת להשחתה או לפגיעה. הנשמה הזאת עצומה ואדירה, בעלת יכולות מופלאות של חוויה, יצירה וקיום במרחבי זמן ובממדים שאין להם שיעור. כאשר אדם נולד, רק חלק מהנשמה הגדולה נכנס לגוף הארצי והקטן. החלק הארי של הנשמה אינו מתפקד בגוף, ואיננו חווים אותו בדרך כלל. בלשון הקבלה אלה "אורות מקיפים" הנשארים מחוץ לאדם.

מה שמכונה "העצמי הגבוה" הוא אותו חלק שלנו, של נשמתנו אם תרצו, אשר נשאר בעולמות הגבוהים ולא הוגבל ונכלא בגוף. קיים מסך המבדיל בין חלק הנשמה שנכנס לגוף, שאותו אני מכיר כ"אני", ובין החלקים הגבוהים יותר שלנו. באופן רגיל האדם אינו זוכר, אינו יודע ואינו יכול לקיים תקשורת עם חלקיו הגבוהים. יש לנו וילה בת ארבע קומות, אך אנו חיים רק בקומת הקרקע. אין לנו מפתח לדלתות של הקומות העליונות, אף על פי שכל הווילה רשומה על שמנו בטאבו האלוהי.

ההפרדה בין הנפש הארצית לנשמה הגבוהה יותר שלנו היא חדר־סטרית: איננו מודעים לנשמה, אבל החלק הגבוה שלנו – זה שנשאר בצד ה"אחר", מעבר למסך – קשור אלינו כל הזמן, ער ומודע להוויה שלנו. לעולם איננו בורדים במסענו בכדור הארץ: עין הנשמה האוהבת, הדואגת והתומכת מלווה אותנו בכל שנייה מימי חיינו, גם אם איננו מודעים לכך.

אנו יכולים ליצור קשר עם חלקי הנשמה הגבוהים שלנו בכמה צורות. ברמה הפשוטה ביותר מדובר במה שאנו מכנים "השראה", "מווה" או רעיונות שעולים בנו או מוזנים אלינו מרובד הנשמה באופן שאיננו מודעים לו, כאילו שזה קורה מאליה. תקשורת עם העצמי הגבוה מתרחשת גם בחלום, בשפה לא מילולית המורכבת מתמונות ומתחושות. בחלום, העצמי הגבוה שלנו מעביר לנו מסרים. לכן יש חלומות שבהם אנו צופים מה יקרה בעתיד או מקבלים מידע אמיתי על מה שקורה לקרובים לנו.

לאנשים מסוימים יש יכולת לתקשר עם העצמי הגבוה שלהם באופן מודע. הם יכולים לפנות אליו, לשאול שאלה ולקבל תשר'בה. כל אחד יכול לנסות זאת. התשובה בדרך כלל אינה נשמעת במילים, אלא בצורה של מחשבה. אנשים מעטים ניחנו ביכולת תקשור טובה יותר ויכולים לשמוע את העצמי העליון עונה להם בקול.

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