

המסע לריפוי התשוקה

ד"ר פינקי פיינשטיין

פרק 1: נתחיל בהתבוננות חווייתית מבלי לדעת

המסע לריפוי התשוקה נולד מתוך הדרך הפסיכואנליטית. שמי ד"ר פינקי פיינשטיין, ואני מייסד הדרך הזו.

הדרך הפסיכואנליטית נוסדה מתוך תשוקה, מתרחבת מתוך תשוקה ומונהגת מתוך תשוקה. הידע שזורם דרכי, ושמייע לאנשים רבים לרפא את עצמם, לעבור תהליכי טרנספורמציה, לצמוח, להגשים את עצמם ולעשות שינויים משמעותיים בחייהם, מגיע דרך ערוצים של תשוקה. במובן זה, התשוקה איננה רק נושא עיוני או רגשי, אלא מקור ידע פעיל וחי.

עם השנים התברר לי שריפוי התשוקה הוא אחד ממסלולי הריפוי החשובים ביותר העומדים כיום בפני האדם. גם אני עצמי, כאשר עברתי את הטרנספורמציה המרכזית שלי בתחילת שנות השלושים לחיי, התחלתי מתהליך שאפשר לי לפגוש מחדש את התשוקה החיובית שלי לבריאה, ליצירה, להתרחבות, לשינוי ולגילוי עצמי. זו הייתה תשוקה שברגע שפגשתי אותה לא יכולתי עוד להתעלם ממנה. המפגש הזה יצר תנועה פנימית עמוקה, כזו שפותחת דלתות אל האמת הפנימית, אל מי שאנחנו באמת, אל מקומנו בעולם, אל הסיבה שבגללה אנחנו כאן ואל המשימות העמוקות שאיתן באנו לחיים האלה.

בעיניי, ריפוי התשוקה הוא מרחב שמחבר בין רגש, יצירתיות ורוחניות. זהו מקום שבו נבחן הקשר של האדם עם עצמו, הקשר של האדם עם מקורות המשמעות שלו, ולעיתים גם הקשר של האדם עם אלוהיו. החיבור בין הממדים הללו הוא שמעניק למסע הזה עומק, רוחב ועניין, והופך אותו למסע שאינו רק רגשי, אלא גם תודעתי וקיומי.

הספר שלפניך בנוי כמסע בן שלושים ושישה פרקים. הוא כולל חומר עיוני לצד תרגילים, וניתן לעבור אותו באופן אישי, זוגי או קבוצתי, כל אחד ואחת לפי הדרך שמתאימה להם. המבנה שלו כולל שנים-עשר חלקים, כאשר בכל חלק שלושה פרקים, וביחד הם יוצרים רצף תהליכי שמאפשר העמקה הדרגתית.

החלק הראשון של הספר מוקדש לשאלה יסודית מאוד: מהי באמת תשוקה? אין זו שאלה מקרית, וגם לא שאלה תיאורטית בלבד. בדרך הפסיכו-קריאטיבית אנו לומדים דרך שאלות, ולעיתים החשיבות הגדולה ביותר של השאלה היא דווקא בכך שאיננו ממהרים לסגור אותה בתשובה. אנו משאירים את השאלה פתוחה, לעיתים לאורך זמן, כדי לאפשר למידע אינטואיטיבי, רגשי וחוויתי להגיע אלינו מבלי שיוגבל על ידי עודף הסברים שכליים או קטגוריות מוכרות.

מתוך הגישה הזו, אנו מבקשים לאפשר לחוויה להקדים את ההבנה. לפני שהכול ברור, מסודר ומוגדר, אנו נותנים מקום למפגש ישיר עם התחושה, עם ההרגשה ועם הידיעה שעולה מבפנים. זוהי הקשבה לאינפורמציה שמתפתחת באופן טבעי ואינטואיטיבי, ממקום שמחבר בין החלקים הגבוהים שלנו לבין החלקים האנושיים והיומיומיים שלנו. כך, עם הזמן, לא רק נבין מהי תשוקה, אלא גם נרגיש את התשובה בגוף ובחוויה.

הפרק הראשון בחלק זה נקרא "נתחיל בהתבוננות חווייתית מבלי לדעת". בבסיס עומדת ההנחה שכאשר אנו מסוגלים להתבונן במושג משמעותי מבלי למהר לדעת ולהסביר, אנו מתקרבים אליו באופן עמוק ואותנטי יותר. אנו מסירים שכבות של דעות מוקדמות, אמונות והרגלי חשיבה, ומאפשרים לעצמנו לפגוש את המושג מתוך חוויה ישירה שמחוברת למה שניתן לכנות ידיעה פנימית. מושג זה, של ידיעה פנימית, ילך וילווה אותנו לאורך הספר, והוא קשור באופן הדוק להבנת התשוקה.

להתבונן חווייתית מבלי לדעת פירושו להרשות לעצמנו לפגוש. רובנו נולדנו עם היכולת הזו. נולדנו עם תשוקה, והיא עדיין קיימת בתוכנו. אולם עם השנים, ככל שהביקורת העצמית התחזקה וככל שנתנו לשכל ההגיוני לנהל את חיינו באופן בלעדי ולעיתים מוגזם, התרחקנו מהיכולת להתבונן בדברים באופן חווייתי. התרחקנו במיוחד מן המפגש הישיר עם התשוקה שלנו.

בפרק זה אנו מבקשים לחזור אל המקום הזה ולתקן בעדינות. אנו לומדים מחדש להתבונן חווייתית, מבלי לדעת ומבלי להסביר. אנו מתרגלים הקשבה לגוף, לתחושות, לרטט העדין של התשוקה, ולעונג שיש בעצם החוויה שלה, עוד לפני שהיא מתממשת או מיושמת במציאות.

חשוב להבין שתשוקה היא חוויה הרבה לפני שהיא פעולה. פעמים רבות אנשים ממהרים ליישום ולמימוש, מבלי שנתנו לעצמם די מקום לברר, לחקור ולשהות עם התשוקה ברמה החווייתית.

יש ערך משמעותי בלהרשות לעצמנו לחוות תשוקה מבלי לעשות איתה דבר, מבלי לדעת בדיוק מה היא ומבלי להסביר אותה. זו הזמנה לחוש את החמימות, את הדקויות, את ההתרגשות, את השינוי בנשימה שמתרחש כאשר אנו מתחברים לתשוקה, וגם את הפחדים או המבוכה שעלולים להתלוות לאפשרות הזו.

הפרק מזמין לבחון כיצד זה מרגיש להיות עם תשוקה ללא כיוון מיידי, ללא יעד מוגדר. האם יש שם קושי, בושה, אשמה או בלבול? האם קיימת בתוכנו שאלה סמויה האם מותר לנו פשוט להיות אדם שיש בו תשוקה, גם כאשר הרצון עדיין לא התגבש לכדי פעולה?

המפגש הזה מאפשר לנו להתחיל להכיר את התשוקה מהמקום החווייתי בלבד. להיות איתה, לתת לה זמן, ולאפשר לאנרגיה שלה להתבשל בתוכנו באיטיות ובסבלנות. בהמשך הדרך נגיע גם למפגש עם מחסומים, עם הפער שבין פנים לחוץ ועם שאלת המימוש, אך פעמים רבות המעבר הזה אינו מתאפשר משום שלא נתנו לעצמנו לגיטימציה להיות בתשוקה עצמה.

המשימה של הפרק הראשון היא פשוטה ועמוקה כאחת: להרגיש את התשוקה, לחוות אותה, להיות איתה ולתת לה תשומת לב. לשים לב כמה פעמים ביום אנו מאפשרים לעצמנו לחוש את האפשרות להשתוקק. לא במקרה זהו הפרק הפותח את המסע. הדרך החווייתית היא זו שמזינה את האינטואיציה, את הידיעה ואת הידע, והיא גם זו שסוללת את הדרך לריפוי התשוקה.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. איך זה מרגיש בגוף כשאת מתמקדת במילה "תשוקה"?
2. איזה אסוציאציות מידיות עולות לך למודעות תוך מיקוד במילה "תשוקה"?
3. האם את יכולה כעת להתחבר לרגע או תקופה בה היית מודעת היטב לתשוקה מאד חזקה שהייתה נוכחת בחייך? תוכלי לפרט בכמה שורות?
4. כיצד לדעתך חייך ישתנו כאשר יהיה בהם יותר מקום לתשוקה?
5. מה דעתך לשים לעצמך מוסיקה, שיר אחד, ואיתו לרקוד את "ריקוד התשוקה המוזרה שלי"?

פרק 2: תשוקה חיובית לעומת תשוקה שלילית

אתחיל את פרק זה בכך שריפוי התשוקה איננו פרויקט חד-פעמי, אלא מסע חיים. זוהי דרך חיים, דרך של התנהלות יומיומית.

חלק ממה שאדם מוזמן לשאול את עצמו מדי יום הוא: כיצד אני מרפא את התשוקה שלי היום?

בכל יום אנחנו פוגשים אתגרי ריפוי. בכל יום יש אתגרי טרנספורמציה, שינוי, צמיחה והתפתחות. חלק משמעותי מן האתגרים שאדם פוגש, במודע או שלא במודע, קשור לריפוי התשוקה. כאשר אני לומד לרפא את התשוקה שלי, ובפרק הזה אתמקד בעיקר בריפוי התשוקה החיובית, אני גם מפתח יכולת טובה יותר להתמודד עם האתגרים שאני פוגש בחיי.

פרק זה הוא הפרק השני בחלק הראשון של הספר, החלק ששואל את השאלה: מהי באמת תשוקה? בניגוד לפרק הראשון, שבחר להיפתח מתוך התבוננות חווייתית וללא הגדרות, כאן אני מבקש להכניס כבר בשלב מוקדם של המסע הבחנה חשובה והכרחית בין תשוקה חיובית לבין תשוקה

שלילית. זוהי הבחנה מרכזית, משום שחלק גדול מן הצורך בריפוי התשוקה נובע מאי־הבנות עמוקות הנוגעות להבדל בין שתי הצורות הללו של תשוקה.

במהלך חיינו אנו לומדים, לא אחת, לפחד מן התשוקה שלנו. פחד זה נוצר בין השאר משום שחיינו לא מעט מצבים של תשוקה שלילית, או משום שהתשוקה החיובית שלנו נענתה במשוב פוגעני, מבלבל או מכאיב. במקרים כאלה יכולה להיווצר בתוכנו מעין פוסט־טראומה שקשורה לתשוקה עצמה, עד כדי בלבול עמוק בין תשוקה כמקור חיים לבין תשוקה כמקור סכנה.

בפרק זה אתמקד בהבחנה בין תשוקה שלילית לתשוקה חיובית, הבחנה שתלווה אותנו גם בפרקים נוספים בהמשך. ניתן לומר בפשטות שתשוקה חיובית מובילה את האדם למקום חיובי. היא מאפשרת חוויה של עונג מלא ומשמעותי, עונג שנשאר לאורך זמן, מזין את האדם, מייצב אותו, מאזן אותו, מרחיב אותו ומגדיל אותו. כאשר אדם חווה עונג כזה, הוא יודע זאת מבפנים. זוהי ידיעה חווייתית ברורה.

לעומת זאת, תשוקה שלילית קשורה לעיתים קרובות להתמכרויות, לנזקים ולעונג חלקי. זהו עונג קצר־טווח, שלאחריו מגיעה התרוקנות מהירה וצורך חוזר לספק שוב ושוב את אותה תשוקה. סביב תשוקה שלילית מתפתחות פעמים רבות התנהגויות שמייצרות בעיות, קונפליקטים ופגיעה ביחסים, הן ביחסים עם אחרים והן ביחסים של האדם עם עצמו. תשוקה שלילית אינה מקדמת צמיחה והתפתחות, אלא נוטה ליצור חוויות שהאדם אינו גאה בהן, ולעיתים אף מתבייש בהן.

חשוב לומר באופן ברור: האדם אינו יכול להימנע מקיומן של תשוקות שליליות. הדרך איננה להדחיק אותן או להילחם בהן בלבד, אלא להכיר בהן, לסלוח לעצמנו על קיומן, ולפתח כלפיהן עמדה של חמלה עצמית. תשוקות שליליות מובילות לעיתים לעונג חלקי, להתנסויות לא נעימות או לפגיעות, אך הן גם מסמנות אזורים שזקוקים לריפוי.

ריפוי התשוקה הוא תהליך יומיומי ושגרתי של מעבר הדרגתי מתשוקות שליליות לתשוקות חיוביות. זהו תהליך כפול: מצד אחד, למידה כיצד לצמצם את התשוקה השלילית, ומצד שני, טיפוח והגדלה של התשוקה החיובית. שני התהליכים הללו אינם יכולים להתקיים בנפרד. אם אדם נאבק רק בתשוקות השליליות שלו מבלי לתת מקום לתשוקה חיובית, הוא עלול להישאב אליהן שוב ושוב. מאידך, גם טיפוח תשוקה חיובית בלבד, מבלי להתבונן במקומות שבהם התשוקה השלילית גוזלת משאבים ותשומת לב, אינו תהליך שלם.

לכן יש צורך להחזיק בו־זמנית את שני הקטבים: את האור ואת החושך, את המקומות הכואבים והאפלים יותר, ואת המקומות שבהם יש חופש, יצירתיות והתרחבות. לאדם יש תשוקות שליליות, ולעיתים הן אלו שיצרו את המוניטין התרבותי השלילי שמלווה את מושג התשוקה בכלל.

תשוקות שליליות עשויות להיות קשורות להתמכרויות קלות או קשות, למצבים שבהם אדם מוצא את עצמו משתוקק לדברים שפוגעים בו. הוא מרגיש משיכה, געגוע ורצון לשוב אל מקומות שבסופו של דבר גורמים לו נזק. תשוקות אלו קשורות לעיתים לחוסרים מוקדמים, בילדות או בינקות, ולבלבול בין הצורך התינוקי לבין הצורך הבוגר. הצורך התינוקי הוא אמיתי וחשוב, אך כאשר הוא אינו מוחזק בתוך התבוננות בוגרת ומווסתת, הוא עלול להוביל לביטויים של תשוקה שאינם מותאמים לשלב החיים הבוגר.

בשלב זה של המסע חשוב בעיקר לדעת ולהכיר בכך שלתשוקה יש גרסה חיובית וגרסה שלילית. אצל רוב האנשים התשוקה השלילית היא הבולטת והנגישה יותר, וסביבה מתפתחים בושה ורגשי אשמה, בעוד שהתשוקה החיובית נותרת לעיתים מיובשת ולא מטופחת. במובן מסוים, להיות "נורמלי" משמעו לא פעם להיות אדם שמונע מתשוקות לא מודעות, בעוד שלהיות אחר, שונה או ייחודי משמעו להיות מסוגל לטפח תשוקה בריאה.

טיפול תשוקה בריאה דורש גם אומץ, משום שלעיתים קיים פחד שקט שמא גם היא תהפוך לתשוקה שלילית. חשוב לומר ביושר: מי שיוצא למסע של ריפוי התשוקה יטעה מדי פעם. לעיתים, במקום לממש תשוקה חיובית, הוא ימצא את עצמו מממש תשוקה שלילית. זהו חלק מן הלמידה. יש אנשים שבחרים להתרחק מתשוקה בכלל, כדי לא לפגוש את התשוקות השליליות שלהם, אך בכך הם גם מוותרים על המסע.

לכן, התשוקות השליליות אינן דבר רע או אסור, ואין צורך להתבייש בהן. לעיתים הן המקום שממנו מתחיל המסע הלימודי. הן תוצר של הזנחה רבת־שנים של התשוקה החיובית, והן נושאות בתוכן כאב, חוסר הרמוניה, תחושות כישלון ומבוכה. יש בהן תשוקה, גם אם היא מבטאת בצורה שאינה מיטיבה.

המטרה אינה להעלים את התשוקה השלילית, אלא להכיר בקיומה, לעטוף אותה בחמלה, להבין אותה, ללמוד להיגמל מדפוסיה הפוגעניים, ולהרחיב בהדרגה את מרחב ההתנסויות של התשוקה החיובית. התשוקה השלילית תמשיך להתקיים כתמרור וכסימן למקומות שעדיין זקוקים לריפוי. המסע הוא מסע חוזר ונשנה, יומיומי, שבו אנו לומדים לבחור שוב ושוב בתנועה מן התשוקה השלילית אל התשוקה החיובית, מתוך אהבה, סובלנות וחמלה כלפי עצמנו.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. האם את יכולה כעת לזהות תשוקה חיובית אחת ותשוקה שלילית אחת, אצלך? כתבי על כל אחת כמה מילים.
2. איזה תשוקה חיובית היית רוצה שתקבל יותר מקום בחיך, בקרוב?
3. איזה תשוקה שלילית היית רוצה שתקבל פחות מקום בחיך, בקרוב?

4. האם את מוכנה לסלוח לעצמך על מצבים בהם הלכת בעקבות תשוקה שלילית ונפגעת? אם כן כתבי לעצמך מכתב סליחה קצר על זה.
5. האם את מוכנה לסלוח לעצמך על מצבים בהם נמנעת מללכת בעקבות תשוקה חיובית והצטערת על זה? אם כן כתבי לעצמך מכתב סליחה קצר על זה.

פרק 3: הזכות לרצות, להשתוקק בלי להסביר או לעשות התאמות

פרק זה סוגר את החלק הראשון של הספר, החלק ששואל את השאלה: מהי באמת תשוקה? בפרק הראשון עסקנו בהתבוננות חווייתית וביכולת להרגיש את התשוקה מבלי להסביר אותה. זהו שלב ראשוני ובסיסי מאוד במסע, שלב שראוי להתעכב עליו פעמים רבות, משום שהוא מחזיר אותנו ליכולת להיות עם החוויה עצמה, להרגיש אותה ולהישאר איתה. זו חוויה רגשית עוצמתית, עמוקה וראשונית, שיש לה משמעות רבה עבור כל אדם.

בפרק השני הצגתי את ההבחנה בין תשוקה שלילית לתשוקה חיובית, הבחנה שמסבירה את הצורך בריפוי התשוקה, את הבלבול התרבותי והאישי שסובב אותה, את הכאבים הרגשיים שנקשרים אליה, ואת האפשרות לטרנספורמציה מתשוקה שלילית לתשוקה חיובית. פרק זה, הפרק השלישי, מבקש להוסיף נדבך נוסף ויסודי לא פחות: שאלת הזכות והלגיטימציה.

זהו פרק שעוסק בזכות. בזכות לרצות. בזכות להשתוקק. בזכות להסביר ומבלי לעשות התאמות. זוהי זכות שקל מאוד לפספס את היעדרה בתוך התרבות האנושית, משום שהיא נשחקת לעיתים כבר מגיל צעיר מאוד.

הזכות להיות אני, כאדם יחיד, אינדיבידואל שונה, חד-פעמי, קשורה באופן ישיר ליכולת שלי לזהות את הרצונות האוטנטיים שלי, הרצונות הנקיים והמקוריים. אלה אינם רצונות שנובעים מריצוי, מהעמדת פנים או מתשוקות שליליות, אלא רצונות שמחוברים לזהות העמוקה שלי. חלק משמעותי מהזהות של האדם נטוע ברצונות האוטנטיים שלו.

כאן מתעוררת שאלה מרכזית, אישית, קבוצתית, תרבותית ואפילו עולמית: עד כמה יש לאדם, כבר מגיל צעיר מאוד, לגיטימציה להשתוקק בדרכו? עד כמה הוא מקבל עידוד ותמיכה בטיפול היכולת להאמין לתשוקות שלו? במרבית המקרים, התשובה היא שלא.

רוב האנשים לומדים, במודע או שלא במודע, שלא להאמין לתשוקות שלהם. הם לומדים לפקפק בהן, להעביר עליהן ביקורת, לבטל אותן ואף לזלזל בהן. לכן, כאשר אנחנו מבקשים לרפא את התשוקה, איננו עוסקים רק בתוכן של התשוקה עצמה, אלא גם בריפוי הזכות להשתוקק. זוהי זכות שאף אחד אינו יכול להעניק לנו מבחוץ. זו זכות שהאדם מחזיר לעצמו.

בנקודה הזו מתרחשות לא פעם התנגשויות, במרחב הבין-אישי, המשפחתי והחברתי. פעמים רבות התשוקה של אדם אינה תואמת את הציפיות, הערכים או ההרגלים של הסביבה שבה הוא חי. אז מתעוררות שאלות כואבות: מה אני עושה כאשר התשוקה שלי אינה מותאמת לציפיות שמופנות אליי? איך אני מתנהל בסביבה שבה כבר הפנמתי את הציפיות הללו, והתרגלתי שלא להקשיב לתשוקות שלי, משום שהן אינן נתפסות כרלוונטיות למה שאני מאמין שישמור אותי שייך, אהוב ורצוי?

כאן נמצאת אחת התחנות המשמעותיות ביותר במסע הזה. זהו רגע שבו כדאי לעצור ולשאול את עצמנו בכנות: האם אני מרגיש שיש לי זכות מלאה לרצות? האם יש לי זכות מלאה להשתוקק, מבלי שאני צריך להסביר לאף אחד, ואפילו לא לעצמי, מדוע אני רוצה? האם גם כאשר מה שאני רוצה או משתוקק אליו אינו ריאלי כרגע, אני מרשה לעצמי להחזיק ברצון הזה?

ריפוי התשוקה קשור ביכולת להקשיב למסרים הפנימיים והעמוקים שלה, מסרים שמגיעים ממקורות גבוהים עוד הרבה לפני שאני מבין כיצד ליישם אותם. לעיתים התשוקה משמשת כמעין מצפן או הכוונה גבוהה. אינני תמיד בשל לדעת מה לעשות איתה, אך אני כן מוזמן להיות מסוגל לשמוע אותה.

יש ערך גדול בלהיות מופתע מן התשוקה, להשתאות, לתהות: מהי התשוקה הזו? לתת מקום לפליאה, לאי-הבנה ולא-הוודאות שסביבה, ולא למהר לסגור אותה בהסברים. זו המשמעות העמוקה של הזכות לרצות.

יש לי זכות לומר: אני רוצה. אני משתוקק. יש לי זכות מלאה להיות בתוך החוויה הזו, גם אם לא ברור כרגע כיצד מיישמים אותה. בשלב הזה של המסע, היישום אינו הדבר החשוב. אם אין לגיטימציה לרצות ולהשתוקק, לא תתקיים גם ההזנה המנטלית והרגשית הנחוצה כדי לממש תשוקה בעתיד.

במציאות חייהם של אנשים רבים, הרצונות והתשוקות מודחקים. חלק גדול מן הרצונות נתפס כלא רלוונטי לציפיות הסביבה. החברה מכתובה לאדם כיצד עליו לחשוב, להרגיש, לקוות, להתפתח, לעבוד, להתחבר ולהתבטא. בתוך ההכתבות הללו פועלים מסרים גלויים ושקטים כאחד, שמצמצמים את הלגיטימציה להשתוקק באופן אינדיבידואלי, "יחודי וחד-פעמי".

במידה רבה, היכולת של אדם להשתוקק באופן נקי, צלול ובהיר משקפת את יכולתו להתחבר אל האני האוטנטי שלו. האינדיבידואליות של האדם מושתתת על התשוקה שלו, על הייחודיות שלה ועל ההבדל בינה לבין תשוקותיהם של אחרים.

לעיתים קרובות, מתוך נטייה לריצוי ומתוך רצון להיות מקובל, שייך ואהוב, האדם מבצע בתוכו התאמות של התשוקות שלו. הוא מנסה לגרום להן להיראות סבירות, מובנות ומתאימות למה

שמקובל. כאשר הוא עושה זאת, הוא למעשה מדכא את הזכות שלו לרצות ולהשתוקק, מבלי תמיד להיות מודע לכך. מכאן נגזרות בעיות רגשיות רבות, ששורשן בדיכוי הזכות הזו.

ריפוי התשוקה מחייב החזרה של הזכות לרצות ולהשתוקק ממקום נקי ואוטנטי, מקום שאינו חייב בהסברים, בתירוצים או בפרשנויות, ואף לא בתכנון מוקדם של המימוש. זכותי להשתוקק גם אם אינני יודע עדיין מה אעשה עם זה. השתוקקות היא בראש ובראשונה חוויה. כפי שראינו בפרק הראשון, זוהי איכות אנושית בסיסית.

כאשר נותנים לתשוקה מקום ולגיטימציה, קורה לעיתים דבר מפתיע: מה שנראה בתחילה כחלום מזר, מוגזם או רחוק, מתחיל בהדרגה לקבל רמזים, כיוונים ואפשרויות למימוש, רק משום שניתנה לו הזכות להיות.

בסיום הפרק אני מבקש להפנות אליך את השאלה הזו: האם יש לך זכות לרצות? האם יש לך זכות להשתוקק מבלי להסביר ומבלי לעשות התאמות? זו האוטנטיות הבסיסית שלך. זהו החיבור למקור החיים שבתוכך. אין לזה העתק ואין לזה תחליף.

משימת ריפוי התשוקה היא להגיע למקום שבו אני לוקח לעצמי את הזכות הזו. הזכות לרצות. הזכות להשתוקק. בלי להסביר ובלי להתאים. זוהי חוויה חיונית, כמו חמצן. זהו דלק לצמיחה ולהיכרות עמוקה עם עצמי. אם אינני מכיר את התשוקות שלי, אינני מכיר את עצמי.

לכן חשוב להתעכב כאן, לבדוק, לשאול ולזהות את המקומות שבהם אני נוטה לבטל את התשוקה שלי ואת הזכות שלי לתשוקה. מכאן נפתח מסע ריפוי שבו אני מגדיל בהדרגה את הזכות לרצות ולהשתוקק, נותן לזה להיות, ורק בשלב מאוחר יותר בוחן גם כיצד ניתן לפעול עם זה בעולם.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. האם לדעתך את מאפשרת לעצמך לרצות ולהשתוקק באופן יחסית חופשי?
2. האם את יכולה להצביע על תשוקות שמאד מאפיינות אותך ומבדילות אותך ממרבית האנשים האחרים?
3. האם יש תשוקות שמעולם לא קיבלו ביטוי בחייך רק משום שחששת שזה לא יראה טוב בעיני אחרים?
4. האם יש תשוקות שממש עכשיו מצויות בתוכך ולא מרפות, אך עדיין לא קיבלו לגיטימציה להתבטא?
5. מהו המעשה ה"משוגע והמעניין" הבא שיש ביכולתך לעשות בשבוע-שבועיים הקרובים?

פרק 4: אהבה עצמית היא מסלול מעורר תשוקה בריאה

פרק 4 פותח את חלק 2, תשוקה ואהבה עצמית. מי שנכנס למרחבי העולם הפסיכוקריאטיבי שומע פעמים רבות את הביטוי אהבה עצמית. אהבה עצמית נחשבת לאחד היסודות המרכזיים של תפיסת העולם הפסיכוקריאטיבית, ולאחד הדברים שאי אפשר להבין לעומק או לחולל שינוי בעזרת הכלים הפסיכוקריאטיביים בלעדיו.

אהבה עצמית היא תנאי בסיסי כדי לטעום, לחוות ולהתנסות בשפע הכלים של ריפוי, צמיחה והתפתחות שהמרחב הפסיכוקריאטיבי מציע. היא ביטוי לכך שהאדם מסוגל לקיים בתוכו ועם עצמו קשר של אהבה, או באופן מדויק יותר, קשר שבו האהבה מתגברת באופן מתמשך. מדובר בתרגול שגרת, תחזוקה של מערכת יחסים בין אדם לבין עצמו, שמומלץ לממש, לתחזק ולרענן באופן יומיומי.

ככל שהאדם מתרגל יותר אהבה עצמית, כך היא נוכחת יותר בחייו, והוא מסוגל ליהנות ממנה יותר. בשלושת הפרקים של חלק זה נתבונן כיצד יישום האהבה של האדם כלפי עצמו מעודד ומאפשר חיבור לתשוקה בריאה, מעודד ומאפשר נוכחות גבוהה יותר של תשוקה בחיי האדם, מעניק לתשוקה לגיטימציה, מעניק לה מקום, מאפשר אותה, מקיים אותה ומזין אותה, ולאחר מכן גם ניזון ממנה.

אפשר לומר שככל שהאדם משקיע יותר באהבה עצמית, כך הוא מעורר בתוכו את התשוקה הבריאה, ומצידה התשוקה הבריאה מגבירה בתוכו אהבה עצמית. כך נוצר מעגל מזין שמאפיין מאוד פונקציות של עולם הרגש, הרוח והיצירתיות, מה שאנחנו נוהגים לייחס לעיתים למה שמכונה מוח ימין.

פרק 4 עוסק באהבה עצמית כמסלול מעורר תשוקה. כאשר אני אומר מסלול, אני מתכוון לכך שיש כאן נוסחה יחסית פשוטה עבור מי שמתעניין בריפוי התשוקה שלו. נוסחה שאפשר לתרגל אותה, להתמיד בה, ולקבל ממנה תוצאות. לתרגל אהבה עצמית מייצר באדם, מקיים באדם ומחיה באדם את התשוקה הבריאה שלו, גם אם הוא עדיין לא מודע לכך במילים.

עצם זה שאדם מסוגל להתבונן במראה ולחייך לעצמו, עצם זה שאדם מסוגל לומר לעצמו מילים של אהבה, כמו אני אוהב אותך או אני אוהבת אותך, מתחיל להזרים בתוכו זרמים של תשוקה. ככל שאדם מתרגל קשר של אהבה עם עצמו בצורה תדירה ושגרתית, כך הוא זוכה לחוש בתוכו זרמים תת קרקעיים של תשוקה. התשוקה הזו לאט לאט מתפתחת, מתרחבת, ומזמינה אותו לעשות שינויים, לקבל החלטות ולהיכנס להתנסויות חדשות שנובעות מתוך אהבה עצמית.

התשוקה הזו מסמלת לאדם את הקול האוטנטי שלו, קול שתמיד ביקש לדבר איתו, אך היה מוסתר, מטושטש ולעיתים גם מודחק בגלל היעדר אהבה עצמית. אפשר להבין את אהבה עצמית כסוג של שדה שבו התשוקה יכולה לפרוח, והיא אכן נוטה לפרוח שם באופן טבעי. כאשר אדם מתבלבל בין

תשוקה חיובית לתשוקה שלילית, כפי שדיברנו בפרק 2, הדבר קורה לא פעם גם משום שחסרה בו אהבה עצמית.

אהבה עצמית יכולה לעזור לאדם להבדיל, לבצע השוואה פנימית, ולהרגיש מהי תשוקה חיובית ומהי תשוקה שלילית. היא יכולה לעזור לאדם לצאת להתנסויות ולבדוק את התשוקה שלו מתוך אהבה ומתוך תמיכה פנימית, ומתוך כך שהיא מעניקה לו לגיטימציה לרצות ולהשתוקק.

דיברנו בפרק 3 על כך שאצל אנשים רבים, ברמה התרבותית והחינוכית, לא תמיד פשוט להרגיש שאני זכאי לרצות, זכאי להשתוקק בלי להסביר ובלי לעשות התאמות. כאשר אהבה עצמית הופכת לנוכחת יותר, זורמת יותר ומתחדשת יותר באופן שגורתי, מתחדשת גם חוויית הזכות הבסיסית, המולדת, להשתוקק ולרצות. אדם יכול להתחיל לומר לעצמו, באופן גלוי או פנימי, אני אוהב את עצמי ולכן אני מקשיב לרצונות ולתשוקות שלי. אני אוהב את עצמי ולכן אני נותן יותר אמון בתשוקה שלי. אני אוהב את עצמי ולכן אני רוצה להעניק לעצמי הזדמנויות לביטוי התשוקה. אני אוהב את עצמי ולכן כאשר בוקעת מתוכי משאלה חדשה, רעיון חדש או רצון לשינוי, אני נותן לזה יותר סיכוי ויותר מקום.

כאשר אני אוהב את עצמי, אני פחות זקוק לאישורים מן הסביבה לגבי הדרך הנכונה שלי להתקיים, לגבי הדרך הנכונה שלי להתפתח ולצמוח. מהו הדבר הבא שאני רוצה ללמוד, לעשות, או להתקדם בו? כאשר יש בי אהבה עצמית, יש בי אמון באותו חלק שבתוכי שיכול להיתפס לפעמים כפראי, ילדוטי ואפילו משוגע, אך למעשה הוא החלק האותנטי שהוא ביטוי של התשוקה הטבעית שבאדם.

לכן ההמלצה למי שמעוניין לרפא את התשוקה שלו היא להתחיל בריפוי האהבה שבתוכו. כפי שאמרתי, מדובר בתרגול יחסית פשוט, אך כזה שדורש שגרתיות והתמדה. נדבר הרבה על כך שריפוי התשוקה קשור למרחב תרגול, מעין חדר כושר פנימי, חדר כושר מנטלי, שכל שעלינו לעשות הוא להתאמן בו. אחד המכשירים המרכזיים לתרגול בחדר הכושר המנטלי שלנו הוא אהבה עצמית, כלומר ריפוי האהבה העצמית.

ככל שאדם מתרגל לדבר אל עצמו באהבה, כך הוא מתרגל, גם באופן לא מודע, לשמוע את התשוקה שלו, את התשוקה האותנטית שלו, ולא את התשוקות של אחרים.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מה קורה בתוכך כשאת אוהבת את עצמך "יותר"?
2. מה קורה בתוכך כשאת אוהבת את עצמך "פחות"?
3. האם את יכולה כעת לחבר בין אהבה אלייך לבין הכרת התשוקות שלך? כיצד זה בא לידי ביטוי?
4. האם לעתים, כשאת מתרגלת אהבה עצמית או חווה אהבה עצמית, את חשה גם "דגדוגים" של תשוקה? פרטי לגבי זה.

5. מה קורה לך בגוף ובנפש כשאת אומרת לעצמך: "אני מרשה לך לרצות ולהשתוקק ללא כל מגבלה, עכשיו ובהמשך"?

פרק 5: אהבה עצמית מעניקה לגיטימציה לתשוקה ולמחקר שלה

פרק חמש הוא הפרק השני בחלק השני של הספר, העוסק בקשר שבין תשוקה ואהבה עצמית. חלק זה מבקש להעמיק את ההבנה כיצד אהבה עצמית אינה רק רקע רגשי כללי, אלא תשתית פעילה שמאפשרת לתשוקה להתקיים, להתפתח ולהיחקר. פרק ארבע הסתיים בכמה מושגים מרכזיים, ואליהם אנו חוזרים ומרחיבים כאן.

אחד המושגים הללו הוא הרעיון שתשוקה מעוררת באדם את הביטוי הנפלא שלו. אני מבקש להתעכב על המילה הזו, נפלא. יש קשר עמוק בין תשוקה לבין המילים נפלא, נפלאות ופלא. זהו קשר שאינו מקרי, והוא גם אחד הדברים שמרתיעים לעיתים אנשים מלהתקרב לתשוקה שלהם. כל מה שנתפס כנפלא, כל מה שנמצא בתחום של פלא, אינו הגיוני במובן הצר של המילה. הוא חורג מן המוכר, מן הצפוי ומן השגרתי, ולכן הוא נתפס לעיתים כנדיר, כבלתי אפשרי, או אפילו כמסוכן.

עבור חלק מהאנשים, המופלא מתקשר לאובדן שליטה, לאי ודאות, לאובדן סדר או לאובדן גבולות. ועם זאת, עמוק בפנים, כל אדם, כך או אחרת, בין אם בצורה ישירה ובין אם דרך דברים שהוא צורך מבחוץ, מחפש את הנפלא שבתוכו ואת הפלא שבתוכו. זהו חיפוש אנושי בסיסי, גם כאשר הוא אינו מנוסח במילים.

בצורה הברירה, האדם אכן פוגש את הנפלא שבתוכו. היכולת הזו תלויה ביכולתו לאהוב את עצמו, להעריך את עצמו ולהאמין בעצמו. כאשר אדם מתרגל אהבה עצמית, הוא יוצר בתוכו מרחב שבו התשוקה הטבעית יכולה להתגלות, להיחקר ולהתממש. ככל שמתאמנים בתשוקה הזו יותר, כך היא נוטה לפרוח יותר.

כאשר הדבר אינו מתרחש, האדם ממשיך לחפש את הנפלא ואת הפלא, אך עושה זאת דרך צריכה של חומרים חיצוניים. הוא מחפש שאחרים יספקו לו חוויה משנית, מעין חוויה מיד שנייה של נפלאות, של דברים מופלאים. במצב כזה, המופלא נשאר בגדר חלום רחוק או פנטזיה שאינה מתממשת, אך הוא ממשיך לגרות את האדם, משום שבכל אדם קיים הגרעין הזה, גרעין הנפלא.

זהו אחד הדברים היפים שריפוי התשוקה מציע לאדם. הוא מזמין את האדם לפגוש את המופלא שבתוכו ואת הנפלא שבתוכו, ולא פחות מכך, לראות במופלא ובנפלא חלק אינטגרלי ומעשי מחייו. המופלא אינו רעיון מופשט או פנטזיה בלבד. הוא קיים, הוא אפשרי, והוא אפילו זמין. אך הוא דורש תשומת לב, השקעה, אימון, תרגול ונוכחות, ואלה מתחילים באהבה עצמית.

כאשר אני מתאר אהבה עצמית, אני נוהג להשוות אותה לאופן שבו אנו מתייחסים לתינוקות, לילדים קטנים ולגורים של בעלי חיים. החוויה המתוקה והמיוחדת שאנו חשים כלפי יצורים קטנים אלה כוללת בתוכה תחושה עמוקה של פלא. פלא הבריאה עומד מולנו. הם נתפסים כמתוקים, כנפלאים, וזו אינה אשליה רגשית. הם אכן מופלאים. דרכם אנו פוגשים את פלא הקיום, ולעיתים גם את הפלא של עצמנו ואת הממד האלוהי שבתוכנו.

משום כך אנו זקוקים למגע עם תינוקות ועם יצורים שרק החלו את דרכם בעולם. המפגש הזה מזכיר לנו משהו יסודי על הקיום עצמו. אהבה עצמית, במובן זה, היא היכולת של האדם לחוש כלפי עצמו את מה שהוא יודע לחוש באופן טבעי כלפי תינוקות וגורים. לא רק רצון להגן ולטפח, אלא גם תחושה של רכות, פליאה, וחוויה שקשה להסביר במילים, חוויה שיש בה אפילו מעין יראת כבוד מול פלא הבריאה.

כאשר אדם הופך להורה והתינוק מגיע לחייו, חייו מתהפכים לחלוטין. הוא נוגע בבריאה שמגיעה לידי ומזכירה לו שהוא עצמו חלק מן הבריאה. כך גם בתהליך ריפוי התשוקה. אנו מאפשרים לעצמנו לטעום ולממש את פלא הבריאה שבתוכנו, לא רק ברגעים נדירים כמו לידה או מפגש עם תינוקות, אלא גם דרך הקיום היומיומי שלנו. דרך ריפוי התשוקה, האדם יכול לפגוש את הנפלא שבתוכו ואת תחושת הלידה המתחדשת שעולה מתוכו.

זהו יופייה של התשוקה. זה מה שמרגש בה, מסעיר, מגרה ומלהיב. זו גם הסיבה שתשוקה היא כוח מושך כל כך. תשוקה מחברת את האדם לחוויות גבוהות של תחושת מופלאות. היכולת להיות נפלא, היכולת לחוש נפלא, היכולת להתחבר לפליאה, כל אלה מצויים בתוך התשוקה. אהבה עצמית, כפי שאנו רואים בפרק זה, מעניקה לגיטימציה לתשוקה הזו ולמחקר שלה להתקיים.

אהבה עצמית מזינה את התשוקה, משום שברגע שאדם מסוגל לראות את התינוק שבתוכו, הוא פותח לעצמו מרחב לגיטימי להתחבר לאותה אהבה שיש לו כלפי תינוקות בכלל. כך הוא פוגש את הפלא שבתוכו. כדי לפגוש את הפלא הזה, כדי לזהות עד כמה אני נפלא, מבלי להתבייש בכך, מבלי לחוש מבוכה, ומבלי להתנצל או להצטדק, אני זקוק לאהבה עצמית שתעניק לגיטימציה לחקור את המרחב הזה.

אהבה עצמית מזכירה לי עד כמה המרחב הזה חשוב, ועד כמה חשוב לי, באופן יומיומי, להיזכר בכך שעצם קיומי הוא דבר נפלא. עצם הנוכחות שלי כאן, עצם הבחירה להיוולד, לחיות ולהתקיים בעולם הזה, היא אינה מובנת מאליה. היא אינה שגרתית או סתמית. היא מופלאה.

קיומו של האדם הוא פלא. גם אם הדבר נראה טבעי ושגרת, עצם החיים הם הפתעה גדולה. אדם יכול לחיות גם מבלי לפגוש את הפלא והנפלא שבתוכו, אך התשוקה מעניקה לו אפשרות אחרת.

אפשרות לחיות מתוך חיבור לפלא, ליצור מתוכו, ולהביט בעולם דרך עדשה של תשוקה, סקרנות, פליאה, התלהבות ואמונה ביכולת לעשות דברים נפלאים.

מי מעניק לגיטימציה לשפה הזו, למילים הללו, וליכולת לא רק לדבר עליהן אלא גם לחיות לפיהן? מי יוצר את התשתית, המטריה וההגנה שמאפשרות לקיים מושגים כמו נפלא ומופלא בחיי היום יום? אהבה עצמית. משום כך כל כך משמעותי שבכל פעם שאנו פוגשים את עצמנו מול המראה, נחייך חיוך רחב ונאמר לעצמנו, אני אוהב אותך, אני אוהבת אותך. בפעולה הפשוטה הזו, ובשפה החוזרת של אהבה עצמית, אנו מתחילים להיזכר, ברמה עמוקה, בכך שאנחנו סוג של פלא.

זה נפלא שאנחנו כאן. יש בתוכנו משהו נפלא, ולדבר הנפלא הזה יש דברים נפלאים לעשות בעולם. איננו רוצים לצמצם את המילה הזו או לטשטש אותה. אנו רוצים להישען עליה, ליצור איתה, לשחק איתה ולממש אותה. ולא פחות מכך, אנו רוצים ללמוד לזהות את מה שנפלא באחרים, ולטפח סוג של חיים שבהם המילים נפלא ומופלא הן מילים מרכזיות.

אלה מילים שאנו מחפשים, מתאמנים בהן ועושים עבורן תהליכים, משום שהן מעניקות טעם לחיים. הן מחברות את האדם אל התשוקה הבריאה שלו ואל הסיבה לצאת למסעות של ריפוי התשוקה.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. האם את מזהה בתוכך חלקים שאת יכולה לומר עליהם שהם "מופלאים"?
2. איך את מרגישה עם המילה הזו: "נפלא"? מה היא מעוררת בך כרגע? פרטי ככל יכולתך.
3. האם "להיות נפלא" זה משהו שיש גם סיבה לפחד ממנו, לדעתך?
4. במה היית רוצה להיות יותר נפלאה, בהמשך?
5. האם את יכולה לעמוד מול המראה ולומר לעצמך בקול רם שאת נפלאה מעצם קיומך? איך זה מרגיש כשאת עושה את זה?

פרק 6: אהבה עצמית מגשרת בין החוויה האלוהית לבין המסר האלוהי

פרק 6 לוקח אותנו אל אחד המקומות המרכזיים ביותר בתהליך ריפוי התשוקה. זהו מקום שנחזור אליו פעמים רבות, משום שהוא חיוני להבנת הדרך כולה, להבנת הסיבה שבגללה נוצר התהליך הזה, ולהבנת המשיכה האנושית העמוקה לשאלות, ללמידה ולמסעות של חקירת התשוקה. בפרק זה נעמיק בקשר שבין אהבה עצמית, החוויה האלוהית והמסר האלוהי, ונראה כיצד אהבה עצמית משמשת גשר חי בין ממדים אלה.

אהבה עצמית, במידה רבה, היא הדרך של האדם לפגוש בתוכו את אהבת האל כלפיו. כאשר אדם אוהב את עצמו, הוא נכנס לסוג של סנכרון עם הידיעה העמוקה שהוא תמיד אוהב על ידי החלקים הגבוהים של עצמו ושל הבריאה. הוא תמיד אוהב. אלא שהיותו בן אדם, החי בתנאים המורכבים של הקיום האנושי, גורמת לו פעמים רבות לשכוח זאת. הוא שוכח שהוא אוהב ללא תנאי, באופן מלא ושופע, ושאהבה זמינה עבורו כל הזמן. עצם היותו קיים, עצם נוכחותו בעולם, בכל רמה ובכל ממד, כרוכים תמיד באהבה גדולה, גם אם הוא אינו מודע לכך.

כאשר אדם מתרגל אהבה עצמית, הוא למעשה מתרגל היזכרות באלוהי שבתוכו. האלוהי שבתוכו הוא אהבה. כל מושג אחר שמייחס לאלוהות משהו שאינו אהבה הוא, בעיניי, מושג מצומצם. אי היכולת לראות את האלוהות כאהבה היא אי היכולת לראות ולחוות אלוהות כלל. לא אחת קורה שמייחסים לאלוהות מושגים שאין בהם אהבה, ובעיניי זוהי החמצה בסיסית בהבנת האלוהות ובתפיסתה.

תרגול אהבה עצמית הוא סוג של תיקון פנימי, כיוון מחדש של ההבנה מהי אלוהות. האדם מוצא את האלוהות בתוכו, והבסיס שלה הוא אהבה. אך הוא אינו יכול לחוות זאת אלא אם כן הוא מתרגל אהבה עצמית ומזכיר לעצמו את הידיעה הזו שוב ושוב. האנושיות שלו עלולה להרחיק אותו מן החוויה הזו, ולכן הוא זקוק לתרגול מתמשך שיחזיר אותו אליה.

אהבה עצמית מאפשרת לאדם לחוות את החוויה האלוהית בעוד ועוד רגעים בחיי היומיום, רגעים שבתוכם קיימים גם הסחות, ריחוק, כאב וקושי. זהו תפקידו של התרגול. כאשר אהבה עצמית נוכחת, היא מאפשרת לאדם לטעום פעמים רבות יותר את החוויה האלוהית שבתוכו, חוויה שיסודה באהבה, קיומה באהבה, ומהותה אהבה.

מעבר לחוויה עצמה, אהבה עצמית מאפשרת לאדם גם ליצור ערוץ תקשורת פנימי. ערוץ תקשורת בין האני האנושי לבין האני האלוהי שבתוכו. זהו ערוץ שנרחיב עליו בהמשך, והוא מבוסס במידה רבה על תשוקה. אנשים רבים שמתעניינים ברוחניות מבקשים לקבל מסרים פנימיים, בין אם מישויות, מן העצמי הגבוה, או מן האלוהות. כאן אני מבקש לומר באופן ברור: התשוקה הבריאה היא מסלול מידע ומסרים מהחלק האלוהי של האדם אל החלק האנושי שלו.

האדם מקבל מסרים דרך התשוקה הבריאה שלו. המסרים הללו משמשים כמצפן, כהכוונה וכמערכת של תמרורי דרך. הם עונים על שאלות כמו לאן כדאי לי לנוע עכשיו, מהו הדבר הבא שכדאי לשים לב אליו, מה כדאי לבחור, מה כדאי לחקור, במה כדאי להתנסות, ולאן אולי כדאי לקפוץ באומץ. המסרים הללו מגיעים מן החלק הגבוה, האלוהי, של האדם, והם נושאים בתוכם גוון, טעם ורטט של תשוקה.

טוב לאדם להכיר בכך שכאשר הוא מחובר לתשוקה הבריאה שלו, הוא מחובר לחלק האלוהי שבו. החיבור הזה מתחיל ברמה החווייתית, והוא יכול להמשיך ולהתפתח גם לרמה הביצועית והמעשית.

כאשר אהבה עצמית נוכחת, היא מאפשרת לאדם קודם כל לחוות שיש בתוכו אלוהות. כאשר האדם חווה זאת, מכיר בכך, טועם מזה ומזהה את הנוכחות הזו בתוכו, הוא גם מסוגל להקשיב למה שיש לה לומר לו.

אהבה עצמית דומה למורה דרך פנימי. היא מאפשרת לנו להיכנס למקומות שבהם התשוקה מחכה לנו. אנו זקוקים לליווי הזה של אהבה עצמית, לתמיכה, לאישור וללגיטימציה שהיא מעניקה, כדי שנוכל להסכים להיפגש עם התשוקה הבריאה, כדי שנעז להיפגש איתה, וכדי שלא נחשוש ממנה. התשוקה הבריאה היא אנרגיה אלוהית, והיא מסמנת עבורנו אזורים שבהם נוכל לממש את הנפלאות שבתוכנו.

משום כך חשוב לתת תשומת לב משמעותית לתרגול אהבה עצמית. יש כאן אלמנט של צניעות ושל ענווה. כל יום מחדש הוא יום של תרגול אהבה עצמית. כל יום מחדש הוא יום של עוד חיוכים מול המראה. כל יום מחדש הוא יום של דיבור פנימי מפרגן, תומך, אוהב, מעודד ומלהיב, גם כאשר קשה, גם כאשר לא נעים, ואולי אפילו במיוחד כאשר לא נעים.

ככל שתרגול זה הופך לשגרה, כך הנגישות של האדם למסרים שמגיעים יחד עם האהבה הולכת וגדלה. הדברים הללו באים יחד. במידה רבה, זוהי סיבה עמוקה ויפה לתרגל אהבה עצמית, משום שהיא מביאה איתה את האפשרות להיות בקשב למסרים האלוהיים שמגיעים דרך התשוקה.

מה משמעות הדבר בפועל? משמעות הדבר היא שהאדם אינו חייב להיכנס למצב תודעתי מיוחד או למהלך מדיטטיבי מורכב כדי להתחבר לחלקים האלוהיים שבו. מדיטציה ותרגול תקשור הם מבורכים וחשובים, והם אכן קשורים גם לאהבה עצמית, אך הם אינם הכרחיים, ולעיתים אף אינם מספיקים.

המשימות האמיתיות של האדם, ההכוונה הפנימית, האישורים העמוקים, והיעדים שהחלק הגבוה שלו מבקש להזכיר לו שהוא בא לכאן כדי לממש, נמסרים לו דרך התשוקה הבריאה שלו. הם נמסרים דרך חוויה פנימית ברורה של אני רוצה, זה מעניין אותי, זה מסקרן אותי, אני רוצה לתרום את זה, אני מאוד רוצה את זה, אני משתוקק לזה. כאשר חסרה אהבה עצמית, קשה להאמין לקול הזה, וקשה עוד יותר להתחבר למסרים האלוהיים שהוא נושא בתוכו.

כאשר יש אהבה עצמית, כאשר קיימת הערכה עצמית, כבוד עצמי ותרגול מתמשך של יוזמות שנובעות מתוך אהבה עצמית, התשוקה יכולה להיכנס, לקבל מקום ולהתממש. אז גם החלק האלוהי יכול להזרים אל האדם יותר מסרים, יותר מידע ויותר תמיכה פנימית, אל מול שגרת החיים שיש בה כאב, פחדים, קשיים, התלבטויות, אי ודאות ולעיתים גם סבל.

בתוך המרחב הזה, האדם זקוק להזנה מתמשכת של אהבה עצמית. הזנה זו מאפשרת לתשוקה להביא את המסרים הגבוהים שלה, לאזן בין החלק האנושי לחלק האלוהי שבתוכו, ולהעניק משמעות, עומק וטעם לעצם הקיום.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. איך את מרגייה עם הביטוי "האלוהים שבתוכי"?
2. אם היית פוגשת כרגע את "האלוהים שבתוכך" מה היית רוצה לומר לו, לבקש ממנו או לספר לו/לה?
3. איך את מרגישה עם הרעיון שכל אדם אהוב באופן מוחלט על ידי היקום/הבריאה/אלוהים ואיך זה מהדהד לך במרחב הפנימי בתוכך?
4. מה דעתך על האפשרות ש"אלוהים מדבר איתנו דרך התשוקות"?
5. מהן שלושת התשוקות הכי מרגשות שאת יכולה לזהות כעת בתוכך?

פרק 7: הביקורת העצמית המוגזמת מבקשת לצמצם ולרסן את

התשוקה הטבעית

פרק 7 פותח את חלק 3, תשוקה וביקורת עצמית מוגזמת. בפרקים אלה נתבונן במערכת היחסים בין הביקורת העצמית המוגזמת, זו שעוסקת בנטרול התנועה היצרנית הטבעית, בנטרול דחפים, בנטרול תשוקות, בנטרול צמיחה, בנטרול התפתחות ובנטרול ספונטניות, לבין התשוקה הטבעית. יש כאן מערכת יחסים שברצוננו להכיר, משום שלרוב איננו מכירים ואיננו מודעים לכך שיש בנו ביקורת עצמית מוגזמת שמנטרלת תשוקה חיובית, בריאה, פראית, משמעותית ומאוד נחוצה לחיינו. רק כאשר נוצרת היכרות עם המנגנון הזה, עם מערכת היחסים הזו, ועם הדיקטטורה שהביקורת העצמית המוגזמת מפעילה, אפשר לשנות את המאזן ולאפשר יותר חופש לתשוקה בריאה להתקיים.

אפשר להתייחס לביקורת העצמית המוגזמת כחלק באישיות שזהו תפקידו. מבוקר עד ערב, וגם אם נקום באמצע הלילה, היא תפעל מיד. מבוקר עד ערב היא עסוקה בריסון התשוקה שלנו, ובריסון האוטנטיות האנושית. היא משגיחה בכל רגע ורגע עד כמה האדם לקח לעצמו מידה של חופש להשתוקק באופן טבעי ואוטנטי. עד כמה האדם מאמין לתשוקה שלו, נענה לה, פועל בעקבותיה, ורואה בה מקור משמעותי להנחיה פנימית, לקבלת החלטות ולבחירות.

מה שהביקורת העצמית המוגזמת עושה לאדם, בראש ובראשונה, הוא לגרום לו לפקפק בתשוקה שלו. היא מספקת לו מגוון תקדימים ומגוון הסברים כדי להניע אותו מללכת בעקבות התשוקה שלו. היא גורמת לו להרגיש שהתשוקה שלו מסוכנת, ושמשו לא טוב יקרה אם הוא ייקח לעצמו את החופש ללכת בעקבות התשוקה, ואפילו להרגיש את התשוקה. הביקורת העצמית המוגזמת מייצרת מנגנון שיש בו ענישה ותגובות שליליות פנימיות שמופיעות מיד כאשר האדם מרשה לעצמו להשתוקק.

לא לחינם נוצרו שיטות שונות לשחרור התשוקה שמתחילות בנטרול הביקורת העצמית המוגזמת. למעשה, נטרול הביקורת העצמית המוגזמת הוא אחד הצעדים המשמעותיים ביותר כדי לגלות את התשוקה הטבעית, את התשוקה הבריאה. כאשר איננו מנטרלים את הביקורת העצמית המוגזמת, כאשר איננו שמים לב להשפעה שלה, וכאשר אנו מתקיימים יחד איתה באופן שגרתי ונותנים לה לנהל את חיינו, נוצר תהליך מורכב. תשוקה היא כוח טבעי, היא טבע בריא, והיא מבקשת להתממש איכשהו. לכן ככל שהביקורת העצמית המוגזמת מנטרלת יותר את התשוקה הטבעית, כך נוצר יותר מקום לתשוקה שלילית, תשוקה שקשורה לעונג חלקי, תשוקה שקשורה לפגיעה ולהתמכרויות.

כלומר, אין כאן רק דיכוי של התשוקה ויצירת שקט תשוקתי. התוצאה של ביקורת עצמית מוגזמת היא שהיא, גם אם לא התכוונה לכך, גוררת אותנו לפגוש, לחוות ולהתמקד בעיקר בתשוקות השליליות שלנו. אז אנו מסתבכים איתן. נוצר מנגנון שלילי. אנחנו זקוקים לתשוקה, אך מכיוון שהתשוקה החיובית חסומה בפנינו, אנו פונים אל התשוקה השלילית. בעקבות מימוש התשוקה השלילית מופיעים כאב, פגיעה, נזק ולעיתים גם התמכרות, ואז הדבר מעצים את דבריה של הביקורת העצמית המוגזמת. היא אומרת, הנה אמרתי לך, הנה הזהרתי, לא ללכת בעקבות התשוקה בכלל.

ואז נוצר שוב דיכוי, אך המעגל נמשך. הכוח הטבעי של התשוקה מתרומם שוב, משום שהאדם זקוק לתשוקה בכל מקרה. לכן, כדי שיהיה בכלל סיכוי לדעת מהי התשוקה הטבעית שלי, מה היא מבקשת, מה היא מסמלת, ולכן היא מבקשת להוליך אותי, עליי להתמקד ראשית בהכרת הביקורת העצמית המוגזמת ובהכרח לצמצם אותה ולנטרל אותה.

מכיוון שבתרבות המערבית קיימים חיזוקים רבים לצורת קיום שיש בה ביקורת עצמית מוגזמת, השורה התחתונה היא שאנשים רבים חיים בניכור מן התשוקה הטבעית שלהם. הם מפתחים דעות קדומות כלפי התשוקה שלהם. הם לומדים בעיקר להיזהר מפני התשוקות שלהם. הם פוחדים להשתוקק, פוחדים לרצות בגדול, פוחדים לרצות רחב, פוחדים להתלהב, פוחדים להתאהב, פוחדים להיסחף, פוחדים לאבד שליטה, ובעיקר פוחדים.

כך נוצר אידיאל תרבותי של האדם הנורמלי כביכול, האדם ההגיוני כביכול, האדם המציאותי כביכול. ובסופו של דבר האדם אינו משתוקק, משום שכביכול לא הגיוני להשתוקק, לא מציאותי להשתוקק, ובוודאי לא נורמלי להשתוקק. אם רוב האנשים נתונים לביקורת עצמית מוגזמת, הרוב מסתבכים עם התשוקות השליליות שלהם ולומדים לפחד מהן, ובוודאי שאינם מכירים את התשוקות החיוביות שלהם. נורמלי נקבע לפי הרוב, ולכן הפך להיות נורמלי לא להשתוקק תשוקות חיוביות. במידה מסוימת נהיה נורמלי להשתוקק לתשוקות שליליות שמובילות לכל מיני התמכרויות.

וכך אנו פוגשים שלכל אדם יש לא מעט תשוקות שליליות שהוא מכור אליהן. מאיפה זה מתחיל. זה מתחיל בקיומה של ביקורת עצמית מוגזמת שמאפשרים לה להתקיים, מבלי לשים לב להשפעה

שלה, ומבלי לשים לב לכך שהיא מסרסת את התשוקה הבריאה, הטבעית והאותנטית. נותנים לה להתקיים, ואז היא מצמצמת את הדחף התשוקתי הטבעי. מכאן ממשיך כל המהלך הזה שתוקע את האדם ביחסים שליליים, ביחסים של ניכור וביחסים של אי הבנה עם התשוקה הטבעית שלו.

לכן המסר המרכזי של הפרק הזה הוא להכיר את הביקורת העצמית המוגזמת שלך. יש בתוכך תשוקה בריאה, חיונית ויצירתית, שמבקשת לדחוף אותך לצמיחה, להתפתחות, לריפוי, להתגלות, להתעלות ולמימוש עצמי.

היא שם, היא מוכנה, היא בשלה מאז ומתמיד, אך היא חסומה. היא נחסמת מדי יום, משום שבכל יום מתחדשת הביקורת העצמית המוגזמת.

התפקיד שלנו הוא להיות ערים לביקורת הזאת, ערים לספק שהיא מחוללת בתוכנו, וערים להססנות שהיא מעוררת בנו אל מול התשוקה הבריאה. עלינו להיות ערים לכך ולשנות את עמדתנו מולה, לערער על שליטתה המוגזמת, ולראות כיצד רק כאשר מתפנה מקום, התשוקה יכולה להופיע. התשוקה תופיע משום שהיא כבר שם, והיא מחכה שיתפנה לה מקום.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מה "מסוכן" לדעתך בשחרור התשוקה שלך?
2. איזה תקדימים בחיך "מחזקים" את ההנחה שתשוקה יכולה להיות "מסוכנת"?
3. השלימי את המשפט: "אני כנראה נזהרת מדי בתשוקות שלי כי...". שלוש פעמים
4. איזה משוב פנימי מתעורר בך כשאת מנסה לממש תשוקה וזה לא מצליח?
5. מה יקרה, לדעתך, כשרמת הביקורת העצמית המוגזמת שלך לגבי מימוש תשוקות תפחת באופן משמעותי?

פרק 8: צמצום ביקורת עצמית מוגזמת עובר דרך לגיטימציה ואומץ לממש תשוקות

פרק שמונה הוא הפרק השני בחלק השלישי של הספר, העוסק בקשר שבין תשוקה וביקורת עצמית מוגזמת. בהקשר של המילה הגזמה, חשוב לומר שכמעט לעולם לא ניתן להגזים בתיאור המידה שבה הביקורת העצמית המוגזמת מרסנת ומפריעה לאדם להתחבר אל התשוקה הטבעית שלו. זהו כוח פנימי חזק, מתמשך ועמוק, שמשפיע על חיי האדם הרבה מעבר למה שרובנו מודעים אליו.

האדם לומד בגיל צעיר מאוד להיזהר מעצמו. להיזהר מן האותנטיות שלו, מן הייחודיות שלו, מן הספונטניות שלו. מתוך רצון להתאים את עצמו לסביבה, להשתייך אליה, ולקבל את מה שהוא מפרש כאהבה, קבלה או הגנה מן הסביבה, הוא משלם מחיר פנימי כבד. המחיר הזה כולל דיכוי של

הספונטניות שלו, דיכוי של האותנטיות שלו, ודיכוי של הקול הפנימי שלו. בהדרגה, הוא לומד לצמצם את עצמו כדי לשרוד רגשית בתוך המסגרת שבה הוא חי.

בשלב מאוחר יותר בחיים, מי שבחר בכך יכול לצאת לתהליך של ריפוי. תהליך של חזרה הביתה, אל התשוקה הטבעית שלו. תשוקה זו הייתה שם מאז ומתמיד, ולשמחתנו היא אינה נעלמת ואינה הולכת לאיבוד. היא ממתינה בסבלנות לכך שיתפנה לה מקום. האחריות על פינוי המקום הזה היא של האדם עצמו. זהו תפקידו. עליו לבחור במסלול הריפוי, במסלול הטרנספורמציה, ולהכיר בכך שבתוכו קיימת תשוקה בריאה שמאותתת לו מבפנים, אך חסומה.

כאשר התשוקה הבריאה חסומה, את מקומה תופסת פעמים רבות תשוקה שלילית. אין כאן בחירה מודעת, אלא הכרח פנימי. כוח התשוקה חייב למצוא לעצמו אפיק ביטוי כלשהו. לכן בחלק זה של הספר אנו מתייחסים לביקורת העצמית המוגזמת, שהיא נחלתו של כל אדם בתרבות המערבית, ככוח שמפריע לתשוקה הטבעית להיות לגיטימית, להיות נוכחת, ולהיות חלק חיובי, ידידותי, מסייע, משמח ומענג בשגרת חייו של האדם.

פרק שמונה עוסק בצמצום הביקורת העצמית המוגזמת דרך לגיטימציה ואומץ לממש תשוקות. במרכז עומד משפט אחד: אני מרשה לעצמי להשתוקק ללא גבולות. זהו משפט פשוט לכאורה, אך כאשר מתבוננים בו לעומק, מתגלה עד כמה קשה באמת להתחבר אליו ועד כמה פחדים הוא מעורר באופן כמעט מיידי.

מה יקרה אם אני ארשה לעצמי להשתוקק ללא גבולות? האם אשתגע? האם אאבד שליטה? האם אתנהג בצורה קיצונית? האם אעשה מעשים שאתחרט עליהם? שאלות אלו הן ביטוי מובהק של הביקורת העצמית המוגזמת. בדרך כלל אין להן קשר ממשי לשחרור בריא של תשוקה, אלא לפחד העמוק שנטמע בנו לאורך השנים מפני עצם החופש להשתוקק.

מתוך ההרגל לפחד מתשוקה, ומתוך ההסתבכות החוזרת עם תשוקות שליליות, למדנו לפחד גם מן האפשרות של חופש תשוקתי. אנו עוסקים בעיקר בריסון. איננו שמים לב לכך שכאשר אנו מרסנים את התשוקות השליליות שלנו, אנו עושים זאת על חשבון ריסון התשוקות החיוביות. כך נוצר מצב שבו, מתוך היעדר ברירה, דווקא התשוקות השליליות ממלאות את החלל. כך פועל הטבע הבריא.

אם אדם אינו הולך אל הגרסה החיובית של תכונה מסוימת שבו, סביר להניח שהוא יפגוש את הגרסה השלילית שלה. זוהי מעין תזכורת פנימית כואבת, שמסמנת לאדם שזו אינה הדרך המיטיבה עבורו. הכאב, הפגיעה והנזק הם סימנים לכך שהכיוון הנוכחי אינו מדויק.

בשלב זה של המסע אנו מבקשים לטפח כלים שיאפשרו לצמצם את הביקורת העצמית המוגזמת, זו שמלכתחילה חסמה את התשוקה הטבעית. מטרת הכלים הללו היא לשחרר אותנו בהדרגה

משליטתה, להפגיש אותנו יותר ויותר עם התשוקה הבריאה, ולאפשר עדכון עמוק של האמונות והדעות שלנו בנוגע לתשוקה.

לכן אני חוזר ומציע להתעכב על המשפט: אני מרשה לעצמי להשתוקק ללא גבולות. לא כפעולה חיצונית, אלא כעמדה פנימית. כאשר ניתנת לגיטימציה לתכונה בריאה להיות נוכחת, הלגיטימציה עצמה יוצרת סדר פנימי. היא עומדת מול הביקורת העצמית המוגזמת, שאומרת בקול חד משמעי ושרירותי: אסור לך להשתוקק, זה מסוכן.

כאן מתחילה להיווצר תחרות פנימית בריאה. אל מול הקול המצמצם, מופיע קול אחר, מרחיב. גם אם כרגע לא ברור לאן התשוקה תוביל וכיצד תתבטא, ניתנת לה הרשאה. זכותי להשתוקק. זה בסדר להשתוקק. זה טוב להשתוקק. הביטוי ללא גבולות נבחר דווקא משום שהוא מאתגר באופן ישיר את הגבולות המוגזמים שהביקורת העצמית יצרה.

כדי לעמוד מול ביקורת עצמית מוגזמת נדרש אומץ. כפי שנאמר בפרק הקודם, נדרש כאן סוג של מרד פנימי. הביקורת העצמית המוגזמת מתפקדת כדיקטטור פנימי, ומול דיקטטור אין שינוי ללא מרד. כשם שהעריצות מוגזמת, כך גם נדרש כוח נגדי ברור, נוכח ולעיתים אף קיצוני בעוצמתו. בתוך פעולת המרד הזו תמיד נמצא את האומץ.

האומץ הוא היכולת לנוע דרך הפחד. הביקורת העצמית המוגזמת מנטרלת את התשוקה הטבעית בעיקר באמצעות הפחד. זהו פחד מוגזם, מעוות, לא פרופורציונלי, שאינו תואם את המציאות. הוא מגביר תסריטים שליליים ומנבא קטסטרופות בעקבות ביטוי של תשוקה, גם כאשר אין לכך בסיס ממשי.

כדי לפגוש את הפחד הזה, נדרש אומץ. אומץ לומר לעצמי: אני מרשה לעצמי להשתוקק ללא גבולות, ויש בי אומץ להתחיל לנוע לעבר מימוש התשוקות שלי, גם אם אינני יודע עדיין כיצד זה יקרה. גם אם הדרך אינה ברורה. בשלב זה איננו עוסקים עדיין במעשה, אלא במרחב המודעות. הפחד פועל במודעות, ההימנעות פועלת במודעות, ולכן גם הריפוי מתחיל שם.

כאשר אני אומר לעצמי: אני מרשה לעצמי להשתוקק ללא גבולות, אני מייצר בתוכי את האומץ הדרוש למימוש התשוקות שלי. אני מאפשר לאומץ להוביל אותי, וליצור עבורי כלים פנימיים להתמודדות עם הביקורת העצמית המוגזמת. אלה הם כלים שיכולים לפעול כאשר נותנים בהם אמון ומאפשרים להם להיטמע. אל מול המסרים השגויים והמוגזמים של הביקורת העצמית, מתחילות להיזרע אמונות חדשות, שכלל שהן נוכחות יותר, כך הן מאפשרות לתשוקה הטבעית לעשות צעד אחר צעד אל עבר תחילת המימוש שלה.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. איך ההרגשה לומר בקול רם: "אני מרשה לעצמי להשתוקק ללא גבולות"?
2. מה יקרה לדעתך אם באמת תרשי לעצמך לחוות תשוקה שאין לה גבולות?
3. מה יקרה לדעתך כשתעמדי באומץ מול הביקורת העצמית המוגזמת שלך ותסרבי בתוקף לפעול לפי הדרישות שלה לגבי התשוקות שלך?
4. מה קורה בחיך כאשר את מוצאת בתוכך אומץ לעשות את מה שברך כלל הפחיד אותך?
5. מה דעתך על מרד תשוקתי כנגד הביקורת העצמית המוגזמת? איך זה מרגיש לך?

פרק 9: הרפתקנות ומשחק מאפשרים לתשוקה לדלג מעבר

לביקורת העצמית המוגזמת

פרק 9 הוא הפרק השלישי בחלק השלישי של הספר, שעוסק בנושא מרכזי במיוחד בריפוי התשוקה, מרכזי הרבה יותר מכפי שנהוג להבין בתחילת הדרך. החלק הזה עוסק בקשר שבין תשוקה לבין ביקורת עצמית מוגזמת.

דיברנו על כך שלביקורת העצמית המוגזמת יש תפקיד מופנם לרסן את התשוקה, לרסן את ההתלהבות, לרסן את היצירתיות, לרסן את האוטנטיות ולרסן את הייחודיות. בשלב הזה איננו נכנסים לשאלה מדוע זה כך, אף על פי שאנשים רבים שעדיין אינם מכירים את הביקורת העצמית המוגזמת עשויים להתפלא מול עצם הרעיון שיש בתוכם מנגנון כזה, ולשאול את עצמם למה לי לרסן את הדברים הטובים האלה בתוכי. זהו דיון אחר, שאפשר להעמיק בו כאשר לומדים יותר על הביקורת העצמית המוגזמת. כאן מטרתנו היא להציג את התופעה, להציג את העובדה שבתוך הנפש פועל באופן מתמשך מנגנון שמגביל את ביטוי התשוקה.

המנגנון הזה מגביל גם את טווח המימוש שאנו מרשים לעצמנו ומאשרים לעצמנו. לעיתים אנו יכולים לדמיין, ואפילו לחלום, לאן התשוקה הטבעית יכולה לקחת אותנו. היא דומה לכנפיים שמבקשות להיפתח ולהעוף אותנו למקומות גבוהים יותר שמחכים לנו. ומי דואג לכך שהכנפיים האלה לא ייפתחו, שלא נפרוס כנפיים ושלא נעוף. הביקורת העצמית המוגזמת, שמייצרת פחדים מוגזמים, חששות וספקנות. היא גורמת לנו להרגיש לא בנוח עם עצמנו אם ננסה לממש תשוקה וזה כביכול לא יצליח. זה תפקידה. לדכא את הזרם החיובי הזה שמתחיל מהבטן, מתחיל מהלב, ורוצה לנוע אל הלא נודע דרך יצירה הרפתקנית, דרך ביטוי של מי שאני באמת.

בפרקים האלה אנו מתחילים לסגל לעצמנו כלים, גם של מודעות וגם של התמודדות, עם חלקה של הביקורת העצמית המוגזמת בריסון התשוקה שלנו. ריפוי התשוקה הטבעית עובר דרך המקום הזה. פרק 9 מוסיף שני כלים משמעותיים מאוד: הרפתקנות ומשחק. בתחילת החלק דיברנו על המודעות לכך שהביקורת העצמית המוגזמת תמיד נמצאת שם ומרסנת. לאחר מכן דיברנו על האפשרות להרשות לעצמי להשתוקק ללא גבולות, ליצור הרשאה פנימית ולגיטימציה פנימית. דיברנו גם על

אומץ, ככוח שאנו רוצים לגייס בתוכנו כדי לעבור דרך הפחדים שהביקורת העצמית המוגזמת זורעת בתוכנו. עכשיו אנו מוסיפים שכבה נוספת של כלים, הרפתקנות ומשחק, משום שהם יוצרים תנועה שמדלגת בפועל מעל הביקורת העצמית המוגזמת.

הביקורת העצמית המוגזמת מתקשה לעמוד מול הרפתקנות. היא אינה מצליחה לחסום אותנו באותה עוצמה כאשר אנו מרשים לעצמנו להיות הרפתקנים. למעשה, היא עסוקה באופן מתמיד בלמנוע מאיתנו להיות הרפתקנים. אפשר לדמיין את עצמנו בתוך הרפתקה ולראות עד כמה הדימוי הזה כשלעצמו כבר מצית את הדמיון. פעמים רבות בילדות אנו קוראים על הרפתקאות, רואים סרטים על גיבורים שיוצאים להרפתקאות, וזה מדגדג את התשוקה הפנימית שלנו למסע שיש בו חיפוש, התנסויות, הפתעות, ושבירת שגרה. גם אם במסע כזה יש בעיות ויש קשיים, אנו מתמודדים, מוצאים דרכים יצירתיות להתמודד, ובסופו של דבר ההרפתקה עצמה הופכת למרחב של צמיחה, התפתחות, גילוי והתרחבות.

אדם יכול לצאת להרפתקה גם ברגע זה. הרפתקה היא קודם כל הלך רוח, חוויה פנימית. אדם יכול להחליט שהוא יוצא מן הבית להרפתקה, כלומר שהוא יוצא אל אי הוודאות. הוא אומר לעצמו שהוא אינו יודע בדיוק מתי יחזור, ושבמהלך הדרך הוא יחליט מה לעשות. הוא מאפשר לעצמו להפתיע את עצמו. הוא מחפש דרכים ומקומות שאינו מכיר, מתנהג באופן שעד כה לא הרשה לעצמו, פונה לאנשים שלא פנה אליהם, ומכניס לתוך חייו התנסויות חדשות. ההתחדשות הזו, התעוזה להתנסות, ההסכמה לזוז מן המוכר, כל אלה הם מה שבונה את ההרפתקה. כאן גם נכנסת היצירתיות, משום שהרפתקה מטבעה מזמינה יצירתיות חופשית. ומה הביקורת העצמית המוגזמת מתקשה לשאת במיוחד. יצירתיות חופשית.

גישה הרפתקנית, ולכל אדם יש את הגרסה האישית שלו לגישה הזו, היא גישה שמערערת על הקיים, שמוכנה לשחק עם הקיים, שמוכנה להתנסות בעוד ועוד דרכים כדי לגלות עוד ועוד אפשרויות. זו גישה שמצמצמת את הביקורת העצמית המוגזמת ומפנה מקום לתשוקה הטבעית. כך קורה שכאשר אנו מתחילים לצאת להרפתקה, עולה מתוכנו תשוקה לעוד הרפתקה, ועוד הרפתקה, ועוד הרפתקה. הרצון הזה לעוד ועוד הוא ביטוי של התשוקה הטבעית. פעמים רבות אנו חוסמים את החלק בתוכנו שאומר שהוא רוצה עוד ועוד, משום שאנו חושבים שאולי זה חלק ילדותי, חלק לא בוגר, חלק לא אחראי, חלק חסר גבולות, חלק שאינו מבין את המגבלות או שאינו מבין את המציאות. אך זהו הכוח של התשוקה לבחור בכל יום הזדמנויות חדשות לצמיחה ולהתפתחות. היא אומרת עוד ועוד, והיא אומרת זאת כאשר היא מקבלת את האפשרות להיות בתוך הרפתקה.

במידה רבה אפשר לומר שתשוקה היא הרפתקה, והרפתקה היא דרך להתחבר לתשוקה. לכן משמעותי כל כך להכניס הרפתקאות לחיים, ולשים לב עד כמה האדם הבוגר בדרך כלל מרחיק את עצמו מהרפתקאות. הוא סוגר את עצמו בתוך שגרה, ומצמצם את ההפתעות בתוכה. לכן השאלה

שנולדת כאן היא האם אני מוכן לצאת להרפתקה חדשה, גם אם היא קטנה, גם אם היא יומיומית, גם אם היא מתרחשת בתוך הבית, או בתוך מערכות יחסים, או בתוך בישול, או בתוך שיחה. הרפתקה היא איכות שאפשר להפעיל וליזום, והיא מחזירה אותנו אל התשוקה.

בנוסף להרפתקה, אנו מצרפים כאן כלי נוסף, משחק. משחק קשור מאוד להרפתקאות. משחק פתוח, ספונטני וזורם הוא סוג של הרפתקה. הביקורת העצמית המוגזמת אינה אוהבת משחק. היא שואלת מבפנים, מה את ילדה, למה את משחקת עכשיו. ובכל זאת, אנו יודעים שכל מה שקשור למקוריות, ליצירתיות, ולעיתים גם לגאונות, קשור ליכולת לשחק. לשחק עם מה שקיים. להזיז את הקיים למקומות חדשים לגמרי. להתענג על המשחק. לשחק בתוך בישול, בתוך טיול, בתוך שיחה, בתוך עבודה. השאלה כאן אינה אם יש לנו פוטנציאל למשחק, אלא עד כמה אנו מרשים לעצמנו לשחק.

ככל שמשחקים יותר, מתעוררת תשוקה לשחק יותר. עוד ועוד. והנה הזרם החיובי מתחיל לפעול ולהשתחרר. גם הרפתקה וגם משחק הם כוחות שקיימים בנו כפוטנציאל שניתן להפעיל. הדבר עצמו אינו מסובך. הוא מעולם לא היה מסובך. הסיבוך נוצר כאשר אנו מפתחים אמונות ודעות שמציגות את הדברים הפשוטים האלה כמסובכים, או כלא מתאימים, או כלא בוגרים. הרפתקה היא טבעית. משחק הוא טבעי. שניהם קשורים לעונג.

האדם אינו זקוק פעם בשנה לטיול רחוק כדי לחוות הרפתקה. הוא יכול לצאת להרפתקה היום, מחר, עכשיו, בערב, בבוקר, ולפעמים גם בלילה. האדם זקוק לניצוץ של הרפתקה, והוא זקוק לניצוץ של משחק. לא במקרה אנשים נמשכים לסדנאות, לחוגים ולשיעורים שמאפשרים להם לחוות הרפתקה ומשחק, משום שאי שם התשוקה מבקשת מהם, תנו לי את החומרים האלה כדי שאוכל להתעורר.

המסר של הפרק הזה הוא שהאפשרות הזו זמינה גם בתוך החיים עצמם. אפשר לבחור לגשת לנושא מסוים בגישה יותר הרפתקנית ויותר משחקית, ולאפשר לעצמנו להתנסות בכך שוב ושוב. ככל שמתנסים יותר, וככל שעוברים מעל הביקורת העצמית המוגזמת והמעוותת, כך מרגישים כיצד התשוקה מתרוממת. ואז אפשר גם להרשות לעצמנו לומר את הביטוי עוד ועוד, בלי להתבייש ובלי לפחד. עוד ועוד הוא בסיס לבריאות. הוא בסיס ליצירתיות היומיומית של האדם, ששואלת שוב ושוב מה עכשיו, מה עכשיו. עוד ועוד מן התשוקה הבריאה שלי. זו אחת הדרכים לרפא את התשוקה.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מה היא ההרפתקה הבאה שתוכלי "לארגן" לעצמך?
2. באיזה תחומים בחייך את נוטה להיות יותר הרפתקנית?
3. באיזה תחומים בחייך את נוטה להיות פחות הרפתקנית?
4. מה יקרה כשתכניסי הרבה יותר משחק לאופן שבו את עושה דברים, מתבטאת ומתנהגת?

5. מה יקרה בחיך כאשר תהפכי לאדם הרבה יותר הרפתקן והרבה יותר נוטה לשחק עם המציאות במקום להישאר איתה כמות שהיא?

פרק 10: יצירתיות רגשית מפעילה תשוקה וניזונה ממנה

פרק 10 פותח את חלק ארבע של הספר, העוסק בקשר שבין תשוקה ויצירתיות. כבר בהתבוננות ראשונית במילה 'יצירתיות', כאשר מאפשרים לה להדהד במרחבי הדמיון והחויה, ניתן לחוש שבתוך החוויה שמעוררת המילה הזו מתעוררת גם חוויה של תשוקה. יצירתיות ותשוקה קשורות זו בזו באופן עמוק, ולעיתים אף קשה להפריד ביניהן.

היעד הממשי והמשמעותי של תשוקה טבעית הוא יצירה. התשוקה מאותתת לאדם על כיוון שכדאי לו לנוע אליו כדי להתפתח, להתחדש ולצמוח. זהו כיוון שהוא תמיד יצירתי. במובן זה, תשוקה ויצירתיות הן שני אלמנטים שמתקיימים יחד, ואפשר אף לומר שהן אותו הדבר בצורות שונות. התשוקה היא הכוח שמקדים את הביטוי היצירתי, והיא זו שמניעה אותו מבפנים.

מכיוון שתשוקה טבעית ובריאה מובילה את האדם לביטוי היצירתי שלו, ומכיוון שבמרחב הציבורי קיימים לא מעט חששות מפני יצירתיות טבעית וחופשית, נוצר מצב שבו יצירתיות נתפסת כתכונה נדירה, לא שגרתית ולעיתים אף מאיימת. הפחד מפני יצירתיות חופשית מוליד, בסופו של דבר, פחד מפני תשוקה חופשית ומפני תשוקה טבעית.

התשוקה הטבעית מובילה את האדם ליצירה אינטואיטיבית, ליצירה רגשית, ליצירה שאין לה בהכרח תוכנית ידועה מראש. לעיתים זו יצירה שיש לה תוכנית פנימית, סמויה, פראית, כזו שמוכנה ללכת לאן שתלך. זו היצירה שמרפאה את האדם. זו היצירה האינטואיטיבית שמובילה אותו למקומות חדשים, והיא מונעת כולה על ידי תשוקה.

בשלושת הפרקים של חלק זה נתבונן בקשר שבין תשוקה ויצירה, ונראה עד כמה הקשר הזה משמעותי ורלוונטי לתהליך ריפוי התשוקה.

המרחב הפסיכו־קריאטיבי מדבר באופן עקבי על יצירתיות רגשית. אנו מחברים בין הדברים משום שאנו רואים את היצירתיות הטבעית, הספונטנית, האנושית והאוניברסלית ככזו שמונעת מרגשות. למעשה, אנו רואים ברגשות חומרי גלם ליצירה. כל רגש, ללא יוצא מן הכלל, הוא קריאה או הזמנה לטרנספורמציה וליצירה.

בין אם מדובר ברגש חיובי ובין אם ברגש שלילי, בין אם זהו רגש נעים ובין אם רגש מכביד ולא רצוי, כל הרגשות כולם הם חומרי גלם לתהליך של טרנספורמציה. זהו אחד המסרים המרכזיים של הדרך הפסיכו־קריאטיבית, הגורסת שכל מה שאנו מרגישים, הרבה לפני שאנו מבינים, מנתחים או מדברים עליו, הוא קריאה לטרנספורמציה.

אם יש בי כעס, הכעס הוא הזמנה לטרנספורמציה שלו לביטוי יצירתי שנובע מן האנרגיה של הכעס.
אם יש בי עצב, העצב הוא הזמנה לטרנספורמציה שלו לביטוי יצירתי שנובע מן העצב. התנועה הזו אמורה להיות רציפה: רגש, יצירה, רגש, יצירה. כך נולד המושג יצירות רגשיות.

כאשר מנתקים את הקשר בין רגש ויצירה, נוצרת יצירה שכלית יותר. זו יצירה שמונעת לעיתים ממטרות של הצלחה, אסתטיקה, כסף, פרסום או השפעה. במצב כזה נוצר מעין יצור מהונדס של יצירה שאינה רגשית, יצירה שכלית, שלרוב אינה מעוררת עונג, הנאה, שמחה או ריפוי. זו אחת הסיבות שאנשים רבים מתרחקים מיצירות, משום שזהו הדימוי שהם מכירים.

רבים לא קיבלו חינוך או אימון לכך שהרגשות שלהם הם חומרי גלם ליצירות. במקום זאת, הם מנסים להתמודד עם רגשותיהם בעיקר דרך דיבור, ולעיתים ללא הצלחה רבה. במרחב הפסיכו־קריאטיבי הדגש הוא על יצירות רגשיות, על החיבור הישיר בין רגש ובין ביטוי יצירתי.

כאשר יצירות רגשיות באה לידי ביטוי במגוון אומנויות אינטואיטיביות, כמו ציור אינטואיטיבי, כתיבה אינטואיטיבית, ריקוד אינטואיטיבי, וידאו אינטואיטיבי ועוד, וכאשר ניתן החופש לנוע מן המרחב הרגשי אל המרחב היצירתי, האמנותי והבריאתי, מתרחש דבר מעניין מאוד. התשוקה מתעוררת.

התשוקה מתעוררת תוך כדי תנועת המכחול, תוך כדי הקלדת המילים החופשיות, תוך כדי התנועה הספונטנית של הגוף. היא מתעוררת ואומרת, תמיד הייתי כאן, רק חיקיתי לתנועה ההרמונית והספונטנית שתאפשר לי לבוא לידי ביטוי.

יצירות רגשיות היא אם כן כלי מרכזי בריפוי התשוקה הטבעית, משום שהיא גם מעוררת אותה וגם מעניקה לה מרחב בטוח ונוח לבוא לידי ביטוי. יש משהו יפה ומרגש מאוד לראות אנשים שנמצאים בתוך תהליך של יצירה אינטואיטיבית, ולראות כיצד תוך כדי העשייה, תוך כדי תנועת היצירה ותנועת הבריאה, מתעוררת בהם תשוקה.

אנשים חווים את עצמם כיותר אנרגטיים, יותר חיוניים ויותר בריאים, משום שבאותם רגעים הם חיים ונושמים את התשוקה שלהם. זו אותה תשוקה שלא קיבלה קודם לכן לגיטימציה רחבה להתקיים.

כאשר אדם מתחבר לתשוקה הטבעית שלו, הוא מתחבר באופן כמעט מיידי לרעיונות יצירתיים. התשוקה מובילה אותו לתחושה שדברים רבים פתאום אפשריים יותר מבעבר. מתעורר רצון לנוע לכאן וגם לשם, לנסות, לבדוק, להתרחב. זהו הביטוי של התשוקה.

לעיתים, כדי להגיע לחוויית התשוקה הזו, ניתן להתחיל מן הכיוון ההפוך. אפשר להתחיל ביצירה הרגשית עצמה, לשחרר את האדם מן הביקורת המוגזמת ומן המגבלות השכליות וההגיוניות שהטיל על עצמו, ולהביא אותו למצב של יצירה רגשית חופשית וספונטנית. כאשר זה קורה, היצירה מפעילה את התשוקה הטבעית, משום שכך פועלות מיומנויות של מוח ימין. הן פועלות בצורה מעגלית.

במובן זה, ריפוי התשוקה יכול להוליד יצירתיות רגשית, ויצירתיות רגשית יכולה להוביל לריפוי התשוקה. שתי התנועות מזינות זו את זו.

אני מאמין שאחת הסיבות שאנשים נמשכים ליצירה רגשית ולאומנויות אינטואיטיביות היא הידיעה הפנימית ששם, בתוך היצירה, תתעורר תשוקה. אין דבר מסקרן, מגרה ומעניין יותר מאשר עשייה שמפעילה את התשוקה שלנו באופן מוגן ובריא, בתוך הקשר מתאים ועם גבולות תומכים.

אם קיים מרחב כזה, טבעי לרצות להיכנס אליו.

אסיים את הפרק בציון אמירה שאמרתי לפני שנים, כאשר הוצאתי לאור לראשונה את שיטת הציור האינטואיטיבי:

התשוקה לצייר היא הכישרון הגדול ביותר.

עצם העובדה שלאדם יש תשוקה ליצור היא סימן לכך שיש בו כישרון. תשוקה ויצירה מחוברות זו לזו. לכן, אדם שמבקש לעצמו ריפוי תשוקה, השבת תשוקה או הצבת התשוקה במקום מרכזי בחייו, מוזמן להתאמן ביצירה רגשית. זהו המקום שבו התשוקה חוגגת, שבו היא מרגישה בבית. זהו המרחב הטבעי שלה, השפה שלה, והמקום שבו ריפוי התשוקה יכול להתרחש לא רק באופן בטוח, אלא גם באופן קל ומענג.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. האם אי פעם יצרת משהו חדש ומרפא תוך שימוש באנרגיה של הכעס שלך?
2. האם אי פעם יצרת משהו חדש ומרפא תוך שימוש באנרגיה של החרדות שלך?
3. האם את יכולה כעת לחוש באופן עמוק את התשוקה הטבעית שלך ליצור, להתרחב ולהשתנות? כתבי כיצד זה מרגיש ולכן זה מניע אותך כיום.
4. האם חווית חוויות של התעוררות תשוקה טבעית תוך כדי יצירה? אם כן ספרי על זה. אם לא, דמייני שזה יקרה יום אחד ותארי מה את רואה בדמיון.
5. איך את מרגישה כעת עם הביטוי "תשוקה טבעית"? מה זה מעורר אותך? מה זה מגרה אותך לחקור עוד בתוכך, ובכלל?

פרק 11: תשוקה מובילה את התיב היצירתי למקומות חדשים

ומפתיעים

פרק 11 הוא הפרק השני בחלק הרביעי של הספר, העוסק בקשר שבין תשוקה ויצירתיות. גם בפרק זה אני מבקש להתחיל מן המקום שבו התחלנו את הפרק הקודם, דרך שאלות חווייתיות. שאלות אלו הן בעיניי השאלות המעניינות והמשמעותיות ביותר, משום שהן מובילות אל סוג המידע החשוב

ביותר שאדם יכול לקבל כמעט מכל נושא. שאלות אלו אינן מבקשות הסבר תיאורטי בלבד, אלא מכוונות אל החוויה עצמה.

מה באמת מתרחש ברמה החווייתית?

מהי השפה החווייתית של האדם?

איזה מידע נמצא עבורי בתוך החוויה שלי עצמה?

מתוך נקודת מוצא זו עולה שאלה מרכזית נוספת, והיא השאלה כיצד האדם חווה את המילה יצירתית. כאשר אדם פוגש את המילה הזו, לפני כל הסבר או הגדרה, איזו חוויה מתעוררת בו? כאשר האדם מצליח להסיר מן המילה יצירתיות את הדעות הקדומות שגלוו אליה לאורך השנים, וכאשר הוא מתחבר אליה כאל כוח חיים טבעי, כאל ביטוי טבעי הקיים בו ממש כפי שהוא קיים בכל אדם אחר, נפתחת אפשרות לחוויה אחרת לגמרי.

כאשר האדם מאמץ אל ליבו את המילה יצירתיות כמילה ידידותית וקרובה, כמילה שאינה מאיימת ואינה שייכת רק לאנשים מסוימים, אלא כמשהו שהוא חלק ממנו, מתוארת בו חוויה מסוימת. חוויה זו היא סוג של מידע פנימי. זהו המידע שהאדם פוגש ביחס למילה הזו, התדר שלה, הרטט שלה, והאמת שהיא נושאת עבורו.

כאשר אדם מתחבר למילה יצירתיות באופן חווייתי, נקי, ללא הפרעות, ללא רעשים פנימיים, ללא דעות קדומות וללא ביקורת, הוא יכול לחוות גם ברמה הגופנית תחושה נעימה וחמימה. תחושה זו מלווה לעיתים בהתעוררות של תשוקה טבעית. מכאן עולה חשיבותה הרבה של ההתבוננות החווייתית. יש דברים שאפשר להבין, להכיר ולהעמיק בהם רק דרך המסלול החווייתי.

המסלול החווייתי דורש מאיתנו ללמוד להאמין בו, להקשיב לו, גם כאשר אין לנו עדיין הסבר רציונלי או הוכחות חיצוניות שיתמכו במה שאנו חשים. במרחב הפסיכו-קריאטיבי אנו מכנים זאת הוכחה חווייתית. זוהי ידיעה שמבוססת על החוויה עצמה ולא על ניתוח שכלי בלבד. מתוך המקום הזה אני מבקש להיכנס אל נושא פרק 11, שכותרתו תשוקה מובילה את הנתיב היצירתי למקומות חדשים ומפתיעים.

זהו אחד האלמנטים המרגשים, המגרים והמעוררי עונג שבתשוקה, במיוחד ברגע שבו היא מתחברת אל המקום שאליו היא אמורה להתחבר, אל הנתיב היצירתי. לפני שנצלול לעומק האופן שבו תשוקה מובילה את הנתיב היצירתי למקומות חדשים ומפתיעים, חשוב להתעכב ולחדד את ההבנה הכללית של מהות התשוקה עצמה.

כאשר התשוקה אינה נתפסת בצורתה הרחבה והעמוקה, וכאשר היא מקושרת באופן אסוציאטיבי רק לתחומים מצומצמים מאוד, שלעיתים קרובות קשורים דווקא לתשוקות שליליות או בסיסיות, קשה

מאוד לרפא אותה. במצב כזה האדם אפילו אינו יודע למה הוא שואף, מה הוא מחפש, או לאן הוא מבקש ללכת.

בהבנה רחבה יותר, עמוקה יותר, ולעיתים גם רוחנית יותר, התשוקה מחברת את האדם להלך רוח יצירתי. היא מחברת אותו אל החלק האלוהי שבו, אל הממד של הלא נודע שבתוכו. זהו המקום שבו קיימות הרבה יותר אפשרויות מכפי שהאדם רגיל לראות דרך חשיבה הגיונית, ליניארית ופרקטית. התשוקה מרחיבה את טווח האפשרויות של האדם ומגדילה אותו פעם אחר פעם.

זוהי החוויה המרכזית של התשוקה, ובמידה רבה זהו גם תפקידה. לתשוקה יש תפקיד לעורר את היצירתיות, וכפי שצוין בפרק הקודם, גם ליצירתיות יש תפקיד לעורר את התשוקה. זוהי תנועה הדדית. לעיתים האדם אינו מודע לכך, והוא ממשיך לחשוב שתשוקה קשורה רק למיניות, או לעניינים גשמיים כמו אכילה, כסף, הכרה או פרסום. הוא עשוי לומר לעצמו שיש לו הרבה חשק למשהו מסוים, אך הוא אינו פוגש את האלמנט המרכזי במהות של התשוקה.

התשוקה דוחפת את האדם אל מרחב שבו האפשרויות אינן מוגבלות. אפשר לתאר זאת ככרטיס כניסה ללונה פארק רוחני, שבו כמות האפשרויות לביטוי, לתנועה, לבחירה, להתפתחות ולריפוי היא עצומה. מכיוון שקשה לנו כיצורים אנושיים להתחבר אל החוויה האינסופית של הקיום, אנו נוטים גם לחסום את התשוקה שמבקשת לקחת אותנו לשם.

אחת הסיבות המרכזיות לחסימה הזו היא הפחד. אנו חוששים מהאפשרות שהתשוקה תיקח אותנו למקום שבו לא תהיה לנו שליטה. עולה השאלה מה נעשה עם כל כך הרבה אפשרויות, מה נעשה עם חוויה שבה הבחירה הופכת לקלה וזמינה, ומה נעשה מול תחושה של חוסר מגבלה. חוויה זו אינה מוכרת לרוב האנשים, ולכן היא עלולה להיתפס כמסוכנת.

כאשר אנו מדברים כאן על ריפוי התשוקה, אנו מרחיבים את ההתבוננות להבנה משמעותית מאוד. התשוקה אינה שוכנת רק בחשק ואינה מסתכמת רק במילה רצון. היא כוח מניע אל מרחב שבו אין מגבלות. זו אחת הסיבות העמוקות לכך שבאופן לא מודע אנו חוסמים אותה. אחת המטרות המרכזיות בתהליך ריפוי התשוקה היא לאפשר לאדם להימצא בהלך הרוח הזה מבלי לחשוש ממנו, משום שזהו הלך הרוח המקורי שלו, ההלך הרוח האלוהי שבו כמות האפשרויות היא עצומה ולעיתים אף אינסופית.

מתוך הבנה זו אנו חוזרים אל לבו של הפרק. כאשר אדם מתחבר לתשוקה הטבעית שלו, לאותו כרטיס כניסה ללונה פארק של הקיום, והוא פועל מתוך מרחב יצירתי, התשוקה חושפת בפניו את העובדה שהוא יכול לנוע בהרבה כיוונים. כל כיוון עשוי להיות מעניין, מרגש ומרתק. זהו ההלך הרוח היצירתי במקורו.

האדם מגלה שהוא יכול לבצע טרנספורמציה לקושי פנימי בדרכים רבות, ושכמעט תמיד קיימים הרבה יותר כיוונים ממה שהוא מסוגל לתפוס בתחילה. התשוקה יכולה להוביל אותו ליצירה רגשית שמתפתחת להמון כיוונים. החוויה של ריבוי אפשרויות היא חוויה שמבטלת מגבלות. זוהי חוויה של חופש.

מתוך חוויה זו עולה השאלה האם האדם מוכן לנוע בדרך הרפתקנית כזו, דרך שבה ממתניות לו הפתעות רבות, והאם הוא מסוגל להכיל זאת. האם הוא מסוגל לשחרר את הצורך בשליטה מוחלטת בתוצאות, ובמקומו לשתף פעולה עם תהליך שהוא אמנם אחראי עליו, אך הוא מוביל אותו למקומות שלא יכול היה לדמיין מראש.

מתחת לפני השטח, בין המילים, עולה השאלה לאיזו מציאות התהליך הזה לוקח את האדם. מדובר במציאות גבוהה יותר מן המציאות הפיזית המוכרת לנו כבני אדם. זוהי מציאות שבה קיימות אינסוף אפשרויות ביטוי, מציאות שקשה לתפוס דרך ההתבוננות הרגילה בעולם החומרי. את המציאות הזו ניתן להתחיל לפגוש דרך תנועת היצירה שמאפשרת לתשוקה להניע אותה.

במפגש הזה האדם פוגש את עצמו כישות בעלת פוטנציאל אינסופי. הוא מגלה שהוא יכול לבחור כיוונים רבים, ושכל כיוון יש עניין, צמיחה, התפתחות, הפתעה וחופש. זהו מה שהתשוקה מעניקה לנתיב היצירתי. כאן מתגלה גם מדוע התשוקה עלולה להיות מרתיעה עבור מי שאינו רגיל לשהות במרחב הרפתקני, מפתיע ומשתנה.

עם זאת, מרחב כזה הוא מרחב בריא. כאשר אנו מדברים על ריפוי התשוקה, זהו בדיוק המרחב שאליו אנו מבקשים להגיע. מרחב שבו ניתן לנוע ללא חשש, מתוך התלהבות, ומתוך הלך רוח מעט יותר ילדי והרפתקני. זהו המקום שבו האדם מתחיל באמת להבריא את עצמו ואת התשוקה שלו.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. ברמה החווייתית, כאשר את מתבוננת בשקט, וללא הסחות דעת במילה "תשוקה", מה מתעורר בך? איך זה מרגיש ברמה הראשונית?
2. לאן את חושבת שתגיעי כאשר תרשי לחוויה המיוחדת הזו לשמש מרכז גדול יותר בחייך?
3. איך את מרגישה עם הביטוי "הלונה פארק של הקיום"? לאן זה לוקח אותך, כעת, מה את מדמינת ומפנטזת עם הביטוי הזה?
4. מדוע לדעתך התשוקה הטבעית והחיבור המלא אליה מפחיד ומרתיע? בדקי את עצמך ונחשי כיצד הדרמה הזו של הפחד מפני תשוקה פועלת.
5. מה יקרה לדעתך במרחבים אנושיים רחבים, כאשר כמות גדולה של אנשים תתעורר לתשוקה הטבעית שלהם ותצמצם את הפחדים ממנה?

פרק 12: התשוקה ליצירה כמוקד התפתחות, צמיחה וריפוי

פרק 12 סוגר את חלק ארבע, חלק מרתק העוסק בחיבור שבין תשוקה ויצירתיות. כפי שכבר ציינתי בפרקים קודמים, אפשר למעשה לתאר את הקשר בין תשוקה ויצירתיות כקשר כה הדוק, עד כדי כך שניתן לומר שתשוקה ויצירתיות הן שני היבטים של אותו דבר. האחד הוא הכוח הפנימי הדוחף מבפנים, והשני הוא הפועל היוצא, הביטוי של אותו כוח, כאשר הוא בא לידי מימוש דרך העיניים, החושים והפעולה הפיזית.

התודעה היצירתית כוללת בתוכה תשוקה, והביטוי היצירתי נובע מאותה תשוקה. התשוקה פותחת את האדם בפני האינסופיות היצירתית של הקיום שלו, בפני העובדה שיש לפניו אפשרויות רבות, וכי ראוי ואף אפשרי לבחור בצורה מגוונת מאוד.

זוהי למעשה התנועה לפעולה יצירתית. כאשר אנו שואלים על אדם שהוא יצירתי, למה אנו מתכוונים. אנו מתכוונים לאדם שהוא מקורי, מפתיע, הרפתקן, אדם הרואה במציאות הרבה יותר אפשרויות ממה שרוב האחרים רואים. את היכולת הזו אנו מכנים יצירתיות.

הגישה הפסיכו־קריאטיבית אומרת שהלך רוח זה קיים כפוטנציאל בכל אדם. בכל אדם יש אפשרות להגיע אל המקום היצירתי והמתוק הזה, שבו הוא מגלה שיש לו חופש לבחור הרבה יותר מכפי המגבלות שחשב שיש לו. זהו מצב של ריפוי, זהו מצב של התקדמות, וזהו מצב של טרנספורמציה.

פרק 12 עוסק בתשוקה ליצירה כמוקד של התפתחות, צמיחה וריפוי. כאשר אדם מבקש להתפתח, אפשר לומר על כך לפחות שני דברים מרכזיים. ראשית, כאשר אדם מבקש להתפתח, הוא מבקש למעשה להתעורר אל מי שהוא באמת. הוא מבקש להתחבר יותר אל המקור הגבוה, האלוהי שלו. מדובר כאן בסוג של היכרות מחודשת עם העצמי, עם מי שאני במקור.

היבט שני של התפתחות הוא ההיבט של עלייה והתקדמות במדרגות של תודעה ומסוגלות. האדם אינו רק מתעורר למה שהוא במקור, אלא גם מתקדם מן המקום שבו הוא נמצא כעת אל מקום חדש. זהו מעבר לרטט חדש, לתדר חדש, לאפשרויות חדשות, לאופציות חדשות, לנגישות חדשה ולחוכמה חדשה.

כך מתקיימת תנועה כפולה. האדם גם מתעורר וגם מתקדם בו זמנית. אחד ההיבטים המרכזיים הן של ההתעוררות והן של ההתקדמות הוא החיבור של האדם אל התשוקה ליצירה. אדם מוגבל מאוד ביכולתו להתפתח ולהיות מודע באמת לעצמו כאשר הוא אינו מחובר ואינו חווה את התשוקה הטבעית שלו ליצירה.

התשוקה ליצירה היא החיבור העמוק והאמיתי ביותר לתשוקה. התשוקה ליצירה היא התשוקה לפגוש את החלק האלוהי שבתוכי, אותו חלק שרוצה לברוא, ליצור, להכיר ולחקור. משום כך אנו אומרים כאן שהתשוקה ליצירה היא מוקד להתפתחות, לצמיחה ולריפוי.

המטרה הפסיכו־קריאטיבית היא לעורר מחדש, אצל יותר ויותר אנשים, את אותה תשוקה ליצירה. לתת לתשוקה הזו לגיטימציה, כפי שדיברנו בפרקים מוקדמים יותר. לעזור לאדם לחוות מחדש את התשוקה ליצירה, תשוקה שהוא למד לדכא לאורך השנים.

דיכוי זה התרחש, בין השאר, דרך טיפוח של מנגנוני ביקורת עצמית מוגזמת. אנו מבקשים להחזיר את האדם למקום שבו הוא אינו מפחד מן התשוקה הטבעית שלו ליצירה ולבריאה. כאשר אנו מדברים על ריפוי הנפש, על התפתחות אנושית ועל אבולוציה של המין האנושי, אנו מדברים בין השאר על הגברת הנוכחות של התשוקה ליצירה אצל בני האדם, וכן על הגברת הקצאת המשאבים שבני האדם מפנים לטובת ריפוי והתפתחות, אל עבר ריפוי התשוקה ואל עבר טיפוח התשוקה ליצירה.

יש להכיר בכך שבבסיס, במקור, לכל אדם יש תשוקה ליצירה. יש לו דחף יצירתי, וזהו חלק ממה שמגדיר אותו. אך האדם למד לשכוח זאת. הוא למד לשכוח זאת במרחב תרבותי שבו יש תשומת לב מוגברת להיגיון ליניארי, לעבודה על פי תוכנית, לצמצום הפתעות, ולשליטה. עד למצב שבו מרבית האנשים מסתייגים מיצירתיות, חוששים מיצירתיות, וחוששים מן החופש היצירתי של עצמם.

בדרך זו מתפתחת ביקורת כלפי אותו חלק טבעי ובריא שבתוכם. כאשר אנו באים לרפא את התשוקה, אנו באים לרפא את התשוקה ליצירה. אין דרך אחרת. כפי שצינתי בפרק קודם, כאשר התשוקה הטבעית מופעלת, הדבר דומה למניפה גדולה שנפתחת.

כאשר אנו חיים בחברה שבה מפחדים מן הספונטניות, מן הייחודיות ומן התשוקה, אנו לומדים לצמצם את המניפה הזו. אנו מנסים לייצר ציבור רחב המדבר בשפה אחידה, עם פחות שונות ופחות ייחודיות. בצורה זו אנו מדכאים את התשוקה הטבעית, שהיא התשוקה ליצירה.

לכן, במרחב הפסיכו־קריאטיבי, כאשר אנו מציעים לאנשים כלים מגוונים מתוך מקדש הכלים הפסיכו־קריאטיבי, בין אם מדובר בהגברת אהבה עצמית, בצמצום ביקורת עצמית, בתרגול יצירתיות רגשית, בטרנספורמציה רגשית, בגמילה מהתמכרות לבעיות, באיזון בין האנרגיה הנשית והגברית, או בהכרה בעקרון הטבע הבריא, כל הכלים הללו מחברים את האדם אל טבעו הגבוה. טבע זה כולל בתוכו תשוקה ליצירה.

אני מרחיב את ההתבוננות הזו גם למושגים רחבים יותר כגון אלוהים, היקום או בורא העולם. כולנו קשורים לכך, משום שנבראנו מתוך זה. לפי האופן שבו אני רואה את הדברים, ולא רק לפי האופן שבו אני רואה אותם, חלק ממהות האלוהות הוא תשוקה ליצירה, תשוקה לבריאה. הבריאה

מתקיימת הודות לתשוקה. תשוקה להתרחבות, תשוקה להתפתחות, תשוקה לגילוי, ותשוקה לחקירת אפשרויות הקיום.

כאשר אדם מתפתח, צומח ומרפא את עצמו, הוא מתחבר לחלק האלוהי שבו, אותו חלק שיש בו תשוקת בריאה ותשוקת יצירה. אצל האדם חיבור זה יבוא לידי ביטוי בדרכים רבות ומגוונות, כגון כתיבה, ציור, ריקוד, הקמת פרויקט, הקמת עסק, יציאה להרפתקה או טיול. אין זה משנה מהי הצורה. העיקר הוא שמדובר במשהו שהאדם בורא.

זהו דבר שמומצא מתוך הלב שלו, מתוך הייחודיות שלו. הוא אינו זקוק להסבר כיצד לעשות זאת, אינו זקוק לרשות ואינו תלוי באישור או בפידבק של אחרים. הדבר נובע ממנו. הוא הבורא, והתשוקה שלו מניעה אותו לברוא.

הבריאה הזו היא הביטוי שלו להתפתחות, לצמיחה ולריפוי. אי אפשר לדבר על התפתחות האדם, על צמיחתו ועל ריפוי, מבלי לכלול את התשוקה ליצירה. זוהי התשוקה הטבעית שאיתה האדם נולד, תשוקה המשקפת את היותו אלוהי, את היותו בורא מטבע בריאתו.

לכן, כאשר אנו עוסקים כאן בריפוי התשוקה, אנו מרפאים את התשוקה הטבעית ליצירה, לשינוי, לציור, לכתיבה, לריקוד, למגע, להתחדשות ולבריאה. כל אלה קיימים בכל אדם. הם ממתנים לריפוי, וכאן בדיוק מצויה הדרך לממש את האפשרות הזו.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. כאשר את מתבוננת פנימה, כיצד את רואה את מסע ההתפתחות שלך "מבקש" להתקדם? מהו חזון ההתפתחות שלך כשאת מדמיינת אותו ללא מגבלות?
2. יש בתוכך חלקים "אלוהיים". איזה מערכת יחסים יש לך איתם כרגע, לדעתך? איזה מערכת יחסים את רוצה שתהיה לך איתם בהמשך?
3. כאשר את מתבוננת בביטוי "אני הבוראת המרכזית של חיי", מה מתעורר בך? לאן זה מבקש לקחת אותך?
4. אם התשוקה הטבעית היא למעשה סוג של "שפה", לאן זה עשוי להוביל אותך כאשר תלמדי יותר לדבר את ה"שפה" הזו?
5. התבונני כעת שו בתשוקה שלך ליצירה, לבריאה ולהתרחבות. איזה מסלולים הנפש שלך מציגה לך למימוש התשוקה הזו, כעת? הרחיבי ו"התפזרי" בתרגיל הזה ככל יכולתך.

פרק 13: אינטואיציה מדברת דרך התשוקה

פרק 13 פותח את חלק 5 של הספר, העוסק בקשר שבין תשוקה ואינטואיציה. זהו קשר עמוק, עדין, ולעיתים חמקמק, משום שהוא נוגע באחד התחומים הקשים ביותר להגדרה ולהבנה באמצעות השכל

ההגיוני. אינטואיציה היא מן הדברים שכמעט בלתי אפשרי להגדיר באופן מלא, בעיקר משום שכאשר אנו מבקשים להגדיר דבר שההגיון אינו יכול לתפוס, אנו נתקלים במהירות בחומות, באי הבנות ובקשיים.

השכל ההגיוני נוטה להציב תמרור ברור. כאן אני לא נכנס. כאן אני לא מבין. ולעיתים קרובות הוא גם יאמר כאן זה לא קיים. מבחינתו של ההגיון, אם דבר מה אינו ניתן להסבר, להגדרה ולמסגור, ואם הוא אינו עומד בקריטריונים של הוכחה או הסכמה בעולם הפיזי, הרי שאין לו קיום ממשי. אך האדם, כבן אנוש, הוא הרבה מעבר לשכל ההגיוני שלו.

האינטואיציה היא חוכמה. אפשר לומר חוכמה עתיקה, חוכמה גבוהה, חוכמה אינסופית. אפשר לקרוא לה חוכמה רוחנית, חוכמה יצירתית, חוכמה רגשית. כך או כך, מדובר בחוכמה. מדובר במאגר ידע אינסופי, מאגר שהאדם יכול לגשת אליו, להיעזר בו, וליהנות ממנו. אך כדי לעשות זאת, עליו להיות מצויד בכלים שאינם כלים הגיוניים בלבד. עליו לפתח כלים רגשיים, רוחניים ויצירתיים, ולמצוא דרך לייצר ברית של אמון עם האינטואיציה שלו.

מעבר לכך, עליו למצוא דרך לתרגל את מימוש ההנחיות של האינטואיציה. רק כך הוא יוכל באמת להכיר אותה, להיעזר בה, ולהעמיק את הקשר איתה באופן מתגבר והולך עם הזמן. כאן נכנסת התשוקה לתמונה.

מי שמסייע לאדם להתחבר לאינטואיציה האינסופית שלו, לחוכמה הגבוהה שנמצאת לידו אך אינה נגישה באמצעות כלים הגיוניים רגילים, היא התשוקה. התשוקה פועלת כמעט כמו קסם, כמו כלל אצבע, כמו דלת שנפתחת אל מעבר למידע אינסופי יקר ערך, אפילו אוצרות של מידע. כך משמשת התשוקה כאשר היא נמצאת במצבה הנקי, הראשוני והטהור, כאשר אין בה פחד, וכאשר אין בה התערבות יתרה ומוגזמת של השכל ההגיוני.

אם אדם מעוניין לדעת מה האינטואיציה שלו מציעה לו, כיצד היא מכוונת אותו וכיצד היא מדריכה אותו, עליו לשאול את עצמו שאלה פשוטה לכאורה: למה אני משתוקק כרגע. פעמים רבות, באופן פלאי, אדם מקבל תשובות אינטואיטיביות כאשר הוא הולך בעקבות התשוקה שלו. במובן זה, התשוקה היא סוג של הכוונה מעשית וברורה יותר מן האינטואיציה עצמה. אפשר לראות בה מעין פרשנות של האינטואיציה.

השאלה הגדולה שניצבת כאן היא עד כמה האדם מסוגל להאמין ולסמוך על התשוקה שלו. את היכולת הזו לא ניתן לפתח בבת אחת. היא נבנית רק באמצעות תרגול חוזר ונשנה. עד כמה האדם מסוגל להאמין ולסמוך על כך שהתשוקה שלו נובעת ממקור של חוכמה גבוהה, שמבקשת לקדם אותו, להוביל אותו, ולעזור לו להתפתח למקומות טובים יותר מן המקום שבו הוא נמצא כעת.

אפשר לומר שאינטואיציה היא יכולת פנימית לראות את המציאות בצורה רחבה בהרבה. לעיתים היא נחוות גם כיכולת לראות כמה צעדים קדימה, כמעט כמו ראייה של העתיד, אף על פי שהעתיד מוצג תמיד בצורה מעורפלת. האינטואיציה אינה מספקת הסברים. היא אינה מעניקה הצדקות. היא אינה נותנת סיבות. היא מציעה המלצה לנוע למקום מסוים, גם כאשר האדם אינו יודע מדוע כדאי לו ללכת לשם.

כך פועלת האינטואיציה. היא מעניקה סימני דרך באמצעות התשוקה, ומזמינה את האדם לנוע אל מקומות שהוא אינו יכול עדיין להבין בשכל מדוע הם נכונים עבורו. רק אם האדם מפתח בתוכו מערכת יחסים של אמון עם האינטואיציה שלו, ועם התשוקה שהיא הדוברת שלה, ורק אם הוא מרשה לעצמו לתרגל זאת בפועל, כלומר לקחת סיכונים מסוימים באמצעות פעולות שמממשות את מה שהתשוקה המליצה לו, רק אז הוא יוכל להתחבר טוב יותר לאינטואיציה שלו.

במובן זה, אפשר לומר שיש כאן סוג של פנייה ישירה לאדם. אם אתה מעוניין להיות מחובר יותר לאינטואיציה שלך, הקשב לתשוקה שלך. כאן נוצר רווח כפול. כדי לקבל יותר מקום במרחבי האינטואיציה, עליי לתת יותר מקום לתשוקה. וכאשר אני נותן יותר מקום לתשוקה, אני גם מרפא את התשוקה שלי, וזוכה במתנות הרבות שהיא מביאה עימה, כמו יצירתיות, כמו הגברת אהבה עצמית, וכמו הפחתת הביקורת העצמית, כפי שנדון בפרקים הקודמים.

אינטואיציה מדברת דרך התשוקה. היא אינה עוברת דרך בקשות הגיוניות. היא פשוט מגיעה מבפנים. היא מגיעה מן הבטן, מן הגוף, מן הידיים, מן הכתפיים, מן הרגליים. היא מגיעה מתחושות עמוקות. לפתע אתה יודע שאתה יודע. לחוויה הזו מתלווה תשוקה. אתה יודע שכדאי לך לעשות דבר מה, שכדאי לך לנסות דבר מה, שכדאי לך להירשם לקורס מסוים, לצאת לטיול מסוים, או לקנות דווקא את הספר הזה. אתה יודע שאתה יודע, והתשוקה מחוברת לידיעה הזו.

כל עוד האדם נמצא במערכת יחסים לא בריאה עם התשוקה שלו, כל עוד הוא חוסם את התשוקה הטבעית, ואת מקומה תופסת תשוקה שלילית הקשורה להתמכרויות, נוצר גם מוניתין שלילי לתשוקה עצמה. במצב כזה, האדם חוסם גם את דרכו אל האינטואיציה שלו.

הלמידה המוצעת כאן היא אכן למידה. בתחילתה, היא אינה תמיד מצליחה באופן מלא, משום שהאדם עדיין נטוי אל תשוקות שליליות. אך גם כך, הלמידה היא להאמין יותר לתשוקה, ולהתחיל לעשות ניסיונות. ניסויים קטנים של מימוש התשוקה דרך יוזמות, דרך בחירות, דרך פעולות, דרך לקיחת סיכונים מסוימים, דרך הרפתקנות ודרך משחק.

ככל שהאדם מרשה לעצמו ללכת בעקבות התשוקה שלו, נפתח אצלו מרחב של למידה אינטואיטיבית. זוהי למידה שזורמת תוך כדי תנועה, תוך כדי הפעולה שמממשת את התשוקה. כדי

להפוך לאדם שיודע יותר, שמבין יותר, שרואה יותר, ושמגיע לתובנות מהר יותר, עליו להקשיב לתשוקה שלו.

יש כאן מסלול שיש בו ממד של קסם. האדם מקבל רמזים ואיתותים נפשיים וגופניים דרך התשוקה. הוא מוזמן לנוע אליהם. יש לו את הבחירה להסכים או לא להסכים. ואם הוא מסכים לנוע בעקבות התשוקה, גם כאשר לא ברור לו לאן היא תוביל, וגם כאשר הדבר מתברר בתחילה כטעות או ככישלון, והוא ממשיך לנסות שוב ושוב, אזי נפתחת בפניו החוכמה האינסופית שלו.

החוכמה הזו מתגלה תוך כדי תנועה. היא מתרחשת, מתבהרת, ומארגנת את עצמה בהדרגה. בדיעבד, גם השכל ההגיוני מצטרף, מחבר את החלקים, מגיע להבנות חדשות ומתפתח בעצמו. אך בניגוד למה שמקובל לעיתים לחשוב על תהליכי למידה, כאן המסע אינו מתחיל מן החשיבה, אלא מן ההקשבה לתשוקה.

עוד לפני שאני חושב, עוד לפני שאני מחשב, עוד לפני שאני מנסה לחבר את החלקים, עליי לנוע עם התשוקה. עליי לפעול בעקבותיה. ותוך כדי התנועה, תוך כדי הפעולה, תוך כדי המשחק וההתנסות שנובעים מאמון בתשוקה, מגיעה הידיעה, מגיע הידע, מגיעה האינטואיציה, ומגיעה החוכמה.

ובשביל כל זה, כדאי מאוד לבחור להמשיך לנוע במסע לריפוי התשוקה.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. אם את מרגישה שלפעמים התשוקה שלך "מדברת" איתך ומנסה לומר לך דבר מה?
2. האם זכור לך מקרה בו תנועה בעקבות התשוקה שלך גילתה לך דברים שלא היית מגלה אחרת?
3. ברגע זה ממש, נסי להתחקות אחר תשוק אחת מרכזית שמעודדת אותך לצאת להרפתקה מסוימת. אם את מזהה אותה ואת קולה?
4. מה יקרה לדעתך אם תלכי בעקבות הקול הזה, בקרוב?
5. מה את מבינה היום, שלא הבנת בעבר, לגבי התשוקה שלך והאינטואיציה שלך?

פרק 14: התשוקה לשינוי כסמן למסרים אינטואיטיביים

פרק ארבעה עשר הוא הפרק השני בחלק החמישי, העוסק בקשר שבין תשוקה ואינטואיציה. בפרק הקודם עסקנו בכך שקיים קשר הדוק בין תשוקה לבין אינטואיציה, וכי במידה רבה התשוקה היא קריאה לפעולה. היא קריאה לתנועה, קריאה ליוזמה, קריאה להרפתקה, הנובעת מן הידע האינטואיטיבי של לאן כדאי לאדם לנוע.

האינטואיציה מוסרת את הידע אל התשוקה, והתשוקה מתרגמת את הידע הזה להנחיות לביצוע. בנקודה הזו נוצרה צומת משמעותית מאוד במסע של האדם. כאן מופיעה השאלה האם האדם מוכן לצאת להרפתקה בעקבות התשוקה שלו, ובכך גם לאפשר לעצמו לראות, לחוות ולהכיר את הידע שהאינטואיציה ביקשה להעניק לו.

בצומת הזו יש לאדם בחירה. הוא יכול להסכים ללכת אל הלא נודע, גם כאשר אין בידיו עדיין הסברים ברורים מדוע כדאי לו ללכת לשם. והוא גם יכול לבחור שלא. הוא יכול לחשוש, לפחד, לעכב את עצמו. וזוהי בחירה לגיטימית. זה בסדר שאדם בוחר לא לצאת כרגע להרפתקה האינטואיטיבית הזו, משום שבאותו רגע ייתכן והוא אינו חש שיש לו את המשאבים הרגשיים הדרושים לכך.

עם זאת, כאשר אדם כן מסכים ללכת בעקבות התשוקה ובעקבות האינטואיציה, הוא מספק לעצמו מסלול עמוק של ריפוי התשוקה שלו. מכאן גם מתגבר הקשר שלו עם האינטואיציה, קשר שהולך ומתרחב עם הזמן, ככל שהוא מתרגל יותר, ככל שהוא מרשה לעצמו ללכת שוב ושוב בעקבות התשוקה שלו, וככל שהוא לומד לסמוך עליה.

עד כדי כך, שמגיע שלב שבו האדם מתחיל לשאול את עצמו מדי יום, ולעיתים אף מספר פעמים ביום, שאלה פשוטה אך עמוקה מאוד:

מה עכשיו?

לאן התשוקה מכוונת אותי עכשיו?

לשם אנחנו רוצים להגיע. לכך שהשאלה הזו תהפוך לשגרה. לכך שהאדם יידע שיש חשיבות גבוהה להתבוננות מתמדת במצב התשוקה שלו, במצבו הרגשי, וביכולתו לממש את מה שהתשוקה שלו מכוונת אליו ברגע זה.

כאשר אדם מסכים לחיות כך, הוא הופך בהדרגה לאדם יצירתי יותר, לבריא יותר בנפשו. הוא לומד לצמצם את הביקורת העצמית שלו, להגביר את האהבה העצמית שלו, והמשמעות של חייו הולכת ומתרחבת. זאת משום שהוא מגלה עוד ועוד רבדים של האני האמיתי שלו, רבדים שהולכים ומתממשים דרך הקשבה לתשוקה.

כאן אנו מוסיפים נדבך נוסף וחשוב במיוחד להבנה הזו, והוא נושא התשוקה לשינוי. התשוקה לשינוי היא חלק בלתי נפרד מן התשוקה עצמה. תשוקה, במצבה הטהור והנקי, ללא פחד וללא חוסר אמון, היא בסופו של דבר תמיד תשוקה לשינוי.

היופי בכך שהתשוקה היא תשוקה לשינוי טמון בכך שנוכחותה והמסרים שהיא מעבירה מאפשרים לאדם היכרות עמוקה יותר עם מי שהוא באמת. האדם ממילא משתנה בכל רגע. זוהי עובדה אוניברסלית. אנו מצויים כל הזמן בתנועה של שינוי. השאלה איננה אם שינוי מתרחש, אלא אם אנו מצטרפים אליו, חווים אותו, ובמידה מסוימת גם משתתפים בהובלתו.

כאשר האדם אינו מצטרף לשינוי, כאשר הוא מתכחש לו או מנסה לעצור אותו, השינוי מתרחש בכל מקרה, אך אז הוא נחוזה ככפוי, מפתיע ולעיתים אף מאיים. המציאות העמוקה של האדם היא מציאות משתנה, ולכן כאשר אנו מדברים על תשוקה לשינוי, אין הכוונה בהכרח למהפכות דרמטיות או לשינויים קיצוניים.

מדובר בצורת חיים שגרתית שבה קיימת כמיהה מתמדת להתחדשות, ליצירה ולתנועה, כהשתקפות של מה שמתרחש ממילא בחיי האדם, גם כאשר הוא אינו מודע לכך.

כאשר אדם מתחבר לתשוקה שלו לשינוי וחווה אותה, הוא חש קריאה מתמשכת להתחדשות. קריאה לשינוי, לחקירת אזורים חדשים בתוך המרחבים הלא נודעים שבתוכו. כאשר הוא מתיידד עם התשוקה הזו, הוא מקבל תוספת של אנרגיה מנטלית שמרפאה את המרחב הרגשי שלו ומסייעת לו לעבור ממצב של תקיעות למצב של תנועה, שינוי והתחדשות.

כאשר אנו מדברים על טרנספורמציה רגשית, וזה יהיה נושאו של החלק הבא, חלק שישי, נראה עד כמה לתשוקה יש תפקיד מרכזי בתהליך הזה. אחת המשמעויות של טרנספורמציה היא להזיז את האדם מן ההשליה שהוא תקוע אל ההכרה שהוא משתנה, יכול להתחדש, ויכול לפתח כלים יצירתיים להתמודדות עם האתגרים שהוא פוגש.

מי שמסייע לאדם לעשות את המעבר הזה היא התשוקה שלו. התשוקה שמעבירה את המסרים שהאינטואיציה מבקשת למסור לו. האינטואיציה רואה יותר מכפי שהשכל ההגיוני מסוגל לראות, והיא מבקשת להעביר את המידע הזה כדי לסייע לאדם.

האינטואיציה היא חלק מן האדם, אך זהו חלק שרבים אינם רגילים להיעזר בו. החינוך, ההרגלים והלמידה ההגיונית גרמו לאדם להסתמך יתר על המידה על השכל ההגיוני שלו, שהוא מטבעו מצומצם. האינטואיציה פועלת בכלים שהשכל מתקשה לתפוס, ולכן לעיתים האדם אינו מכיר בנוכחותה או בערכה.

כאן עולה השאלה כיצד האינטואיציה עוקפת את המגבלה הזו. התשובה היא דרך התשוקה. האינטואיציה מאותתת לאדם דרך התשוקה כיצד כדאי לו להשתנות היום, כיצד כדאי לו להשתנות עכשיו. לא מדובר בהלך רוח מעייף של ריבוי שינויים, אלא להפך.

מה שמעייף את האדם, מה שמכביד עליו ומה שתוקע אותו הוא דווקא הפחד מן השינוי. המשאבים הרגשיים הרבים שהוא משקיע, לעיתים מבלי להיות מודע לכך, בניסיון להחזיק את הקיים ולצמצם את התנועה.

הפחד המוגזם והמעוות מן הלא נודע גורם לאדם לדמיין ששינויים הם מסוכנים, שעדיף להיאחז במה שיש, ושלא כדאי לזוז, משום שמי יודע מה יקרה אם הוא ישתנה. האינטואיציה מבקשת לבשר לאדם שהקשבה לאיתותי השינוי שהיא מעבירה לו היא הדרך הבריאה להתקיים.

תפקידו של האדם הוא לצמוח, להתפתח, להשתנות ולהתעדכן, מדי יום ואף מדי שעה. זו הגרסה הגבוהה של האדם, הגרסה היצירתית, המשתנה והמתחדשת. כאשר האדם מזהה זאת, נותן לכך מקום ולומד לא לפחד מכך דרך תרגול חוזר, הוא מגלה שהשינוי אינו מכביד ואינו מעייף. להפך, הוא הופך את הקיום ליותר קל, יותר זורם, יותר חיוני ויותר בריא.

כך התשוקה מאותתת לאדם שיש דרכים להשתנות, ושהדרכים הללו ראויות לאימוץ דרך הלך רוח הרפתקני ויצירתי. באופן זה התשוקה משמשת כערוץ להעברת מסרים אינטואיטיביים מממלכת האינטואיציה: "הנה לכאן כדאי להשתנות, ולשם כדאי להשתנות" ... "להרפתקה הזו כדאי ללכת, ואת השינויים הללו כדאי לאמץ בזמן הקרוב, ברגע הנוכחי". כאן ניתן להבין עד כמה משמעותית התשוקה עבור האדם כערוץ תקשורת ישיר אל החוכמה הגבוהה והאינסופית שבתוכו.

חוכמה זו משדרת לו ללא הרף הנחיות, רמזים וטיפים כיצד להשתנות, לאיזה כיוון להשתנות, כדי לרפא את עצמו, להתפתח, ולהביא את עצמו לגרסה גבוהה, אמיתית ומדויקת יותר של מי שהוא באמת.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מה הוא השינוי הבוער ביותר שאת רוצה לעשות בחודש הקרוב?
2. מה הוא השינוי המשמעותי ביותר בעיניך לשנה הקרובה?
3. מה דעתך על יום עם חמישה שינויים לפחות? איך זה ירגיש לך?
4. מה דעתך על יום עם עשרים שינויים לפחות? האם תוכלי להסתדר עם זה ולתת לזה לקרות?
5. באיזה נושא בחייך את במיוחד מזהה חשש ומעצור מפני שינויים? מה הסיבה לזה, לדעתך?

פרק 15: תשוקה היא סוג של ידיעה שיש ללמוד לסמוך עליה

פרק חמש עשרה סוגר את חלק חמש, העוסק בקשר שבין תשוקה ואינטואיציה. בחלק זה ניסינו לבנות בהדרגה הבנה חדשה, שפה חדשה, סביב האופן שבו האדם מקבל הכוונה פנימית, ידע, והנחיה לחייו. בפרק שלוש עשרה התמקדנו בכך שאינטואיציה מדברת דרך התשוקה, ושכדי לקבל הכוונה, הדרכה וסימני דרך מן האינטואיציה, האדם זקוק לתשוקה שלו. האינטואיציה עצמה מדברת בשפה שהשכל ההגיוני הרגיל מתקשה להבין, אך התשוקה כבר מתרגמת את המסרים

האינטואיטיביים לשפה מעשית יותר, מוחשית יותר, כזו שאפשר לפחות להתחיל לפעול לפיה, גם אם עדיין איננו מבינים מדוע.

בפרק ארבע עשרה הרחבנו את ההבנה הזו, ודיברנו על כך שהתשוקה לשינוי היא סמן למסרים אינטואיטיביים. התשוקה, במובנים רבים, דוחפת את האדם אל השינוי הבא, ואל השינוי שאחריו. היא אינה מניחה לו להישאר במקום סטטי לאורך זמן. צורת חיים שבה האדם הולך בעקבות התשוקה אל השינוי הבא, שוב ושוב, היא לעיתים קרובות צורת חיים קלה יותר, זורמת יותר, ופרודוקטיבית יותר. עם זאת, עבור מי שמורגל בשליטה יתרה על חייו, עבור מי שמורגל לדעת מראש, להבין מראש ולתכנן מראש, צורת חיים כזו עלולה להישמע מאיימת, מבלבלת ואפילו בלתי אפשרית.

פרק חמש עשרה מבקש לגעת בלב העניין: תשוקה היא סוג של ידיעה. אינטואיציה היא לדעת משהו מבלי להיות מסוגל להסביר אותו. אינטואיציה היא ידיעה. התשוקה משקפת את הידיעה הזו, והיא עושה זאת באופן חווייתי, גופני, רגשי ולעיתים גם רוחני. אך הידיעה הזו אינה מועילה לאדם אם הוא אינו לומד לסמוך עליה. כדי להיעזר בתשוקה, האדם נדרש ללמוד אמון.

אין לאדם כלים מוחלטים לוודא שההנחיה של התשוקה היא תמיד נכונה, מדויקת או כדאית במונחים ההגיוניים שהוא מכיר. לא יהיו לו הוכחות מראש. לא יהיו לו הסברים מלאים. לא תהיה לו ודאות. כאן עומדת בפני האדם בחירה יסודית מאוד: או שהוא בוחר לסמוך על התשוקה שלו, או שהוא בוחר שלא לסמוך עליה. זו אינה שאלה של צדק או טעות. זו בחירה אנושית בסיסית.

הבחירה הזו היא חלק מן ההסכם של להיות בן אדם. בהסכם הזה קיימת אפשרות להתפתחות, להתרחבות, לשדרוג, לשינוי ולהתקדמות אל גרסה גבוהה יותר של האדם עצמו. אך האפשרות הזו אינה מתממשת מעצמה. היא תלויה ביכולת של האדם לסמוך יותר ויותר על התשוקה שלו, וללמוד כיצד לסמוך עליה בפועל. אמון בתשוקה אינו מסתכם באמירה פנימית כמו "אני סומך על התשוקה שלי". אמון אמיתי נבחן ביכולת לצאת לפעולה בעקבות ההנחיה של התשוקה.

הפעולה הזו תמיד תכלול מידה מסוימת של אי ודאות. היא תיקח את האדם אל אזור של תחושת סיכון, או לפחות של חוסר ידיעה לאן זה מוביל. יש בכך איכות של הרפתקה. יש בכך הסכמה לא לדעת. יש בכך הסכמה להיפגש עם האפשרות של טעות, של כישלון, של מבוכה.

במצב כזה האדם נדרש ללמוד לסמוך על מורת הדרך שלו, והיא התשוקה. כאשר אדם הולך בעקבות מורה דרך, הוא עושה זאת משום שהוא נותן בו אמון. הוא מסכים לאפשר למורה הדרך להוביל אותו אל מקומות שהוא חפץ להגיע אליהם, אך אין לו עדיין את הכלים, הידע או הניסיון להגיע אליהם בכוחות עצמו. ללא אמון, מערכת היחסים הזו אינה יכולה להתקיים.

כך נוצרת מערכת יחסים מתמשכת בין האדם לבין התשוקה שלו. מערכת יחסים שיש לטפח, להעמיק ולהרחיב באופן שגרתי. עד כמה אני מסוגל להאמין שהתשוקה שלי פועלת לטובתי. ועד כמה, מתוך האמונה הזו, אני מוכן לנוע בעקבותיה ולקחת סיכונים ביחס למקומות שאליהם היא מובילה אותי.

חשוב לומר ביושר: זה תמיד יהיה כרוך בסיכון. ולעיתים, מנקודת המבט ההגיונית והמצומצמת של האדם, זה גם לא יצליח. אך גם אז, הלמידה היא להמשיך לחקור את התנועה בעקבות התשוקה, גם כאשר היא נראית בתחילה כטעות או ככישלון.

יש כאן שיעור עמוק, שהוא מעבר לנושאי תשוקה ואינטואיציה. זהו שיעור על הקשר שבין האדם לבין החלקים הגבוהים שבו, ויש שיאמרו גם על הקשר שבין האדם לבין אלוהיו. עד כמה יש בי אמון שאני בדרך הנכונה. עד כמה יש בי אמון כאשר מגיעים מבפנים איתותים לשנות כיוון, לערער על הקיים, לגעת במשהו שמעולם לא דמיינתי שאגע בו.

האם יש בי אמון בדחף הפנימי הזה שמבקש ממני לקום ולשנות הרגלים, בחירות ודרכי חיים שהיו עד כה בסיס לקיומי. זהו לב העניין. אדם אינו יכול להיות אינטואיטיבי ללא אותו ממד רגשי ורוחני של אמון.

לכן, מי שנשען יתר על המידה על השכל ההגיוני שלו, יתקשה יותר להתחבר לאינטואיציה שלו, לפחות בתחילת הדרך.

הוא יתקשה ללכת בעקבות התשוקה שלו, משום שזה מחייב אמון, הלך רוח הרפתקני, והסכמה להסתכן. זה מחייב גם הסכמה לטעות ולהיכשל.

אם אדם מבקש ללכת רק על בטוח, רק על סמך מה שכבר הצליח בעבר, יהיה לו קשה מאוד לגלות את התשוקה שלו, ודרכה את האינטואיציה שלו.

לעומת זאת, מי שמתרגל שוב ושוב תנועה בעקבות התשוקה, וצובר התנסויות של התפתחות, טרנספורמציה, ריפוי, שמחה, יצירה והגשמה, לומד עם הזמן גם ברמה ההגיונית שכדאי ללכת בעקבות התשוקה.

האמון בתשוקה גדל דרך הניסיון. ככל שהאדם מתנסה יותר, ככל שהוא הופך לחבר של התשוקה שלו, כך הוא לומד לראות בה את הפרשנית ואת המוציאה לאור של האינטואיציה שלו. ועדיין, גם אז, העסקה נשארת אותה עסקה. הצעד הבא שהתשוקה מכוונת אליו יהיה תמיד צעד של התחדשות אל עבר מקום שעדיין אינו מוכר דיו.

זהו היופי. זהו הריגוש. וזהו גם האתגר. כאן נמצאת נקודת ההתפתחות והטרנספורמציה האנושית. המוכנות לנוע, גם כאשר יש אי ודאות, גם כאשר יש סיכון, גם כאשר קיימת האפשרות לטעות, להיכשל או לחוש מבוכה.

החווייה הזו אינה נעלמת עם הזמן. אותה התרגשות, אותה תחושת הרפתקה, תמיד תלווה את התשוקה. זו תמיד תהיה המדרגה הבאה, המשוכה הבאה, הקפיצה הבאה. לכן ניתן לומר שתשוקה היא סוג של ידיעה. ידיעה שיש ללמוד לסמוך עליה.

ואת הלמידה הזו אין דרך לקצר. היא נרכשת דרך תרגול. דרך חזרה. דרך עוד קפיצה, ועוד סיכון, ועוד הרפתקה. בהדרגה זה הופך להרגל, ולאחר מכן לצורת חיים. וכך, ורק כך, האדם מרפא את התשוקה שלו.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. תני דוגמה למצב בו סמכת על האינטואיציה שלך "בעיניים עצומות". איך ההרגשה להיזכר בזה?
2. איזה תשוקה בתוכך קיימת, נוכחת ומורגשת אך עדיין אינך מסוגלת ממש לסמוך עליה?
3. איך את מרגישה עם הביטויים "אמון", "לסמוך על", "ללכת בעקבות"?
4. תני דוגמה למשהו שאת ממש יודעת, ממש "בעצמות", אין לך ספק לגבי זה, אך גם אין לך יכולת להסביר או להוכיח את זה.
5. איך הרגשה הזו, של לדעת באופן עמוק ומשמעותי, משהו, מבלי שיש לך כלים להסביר או להגדיר את זה? תארי את התחושה הכללית שגלווית לחוויה הזו.

פרק 16: תשוקה היא המנוע שמאפשר לטרנספורמציה להתרחש

פרק 16 פותח את חלק 6 של הספר, העוסק בקשר שבין תשוקה וטרנספורמציה רגשית. בשלושת הפרקים הבאים נעמיק בהיבט מיוחד מאוד של התשוקה הבריאה, היבט שאפשר לכוונתו סוג של קסם, אך גם סוג של תועלת מעשית מאוד עבור האדם. זהו המקום שבו התשוקה אינה רק דבר שיש לרפא אותו, אלא גם כלי פעיל של ריפוי.

במובן הזה, חלק מתהליך ריפוי התשוקה כולל גם החזרה שלה לתפקידה המקורי והנכון. לתשוקה יש תפקיד מרפא. כאשר אנו מאפשרים לה לפעול מתוך הנאה, מתוך תנועה, ומתוך חיים, היא מאפשרת לאדם לעבור ממקום של כאב יחסי, ממקום של חושך, ממקום של חוסר אונים, תקיעות ואי הבנה, אל מקום של גמישות, תנועה, יצירה, התמודדות והתחדשות. התשוקה מאפשרת למעבר הזה להתרחש בפועל.

התשוקה היא אחד המרכיבים המרכזיים בתהליך הטרנספורמציה הרגשית בדרך הפסיכו־קריאטיבית. היא המרכיב שמניע את התהליך הפנימי החוצה, אל פעולה ממשית בעולם. הטרנספורמציה אינה נשארת רעיון פנימי בלבד, מחשבה או הבנה שכלית. היא חייבת לקבל ביטוי, והיא מקבלת ביטוי דרך פעולה שמונעת מתשוקה.

כאשר עולה השאלה מה כדאי לעשות ברגע נתון, לאן ללכת, כיצד להגיב, איזו יוזמה לבחור, איזו בחירה תסייע לי כעת, התשובה אינה נמצאת רק בשיקול דעת הגיוני. השאלה המשמעותית היא: מה אני משתוקק לעשות. כאן מופיע מסר עמוק מאוד. התשוקה יודעת.

בפרק הקודם דיברנו על טיפוח היכולת לסמוך על התשוקה, ועל ההבנה שתשוקה היא סוג של ידיעה. היא ביטוי יישומי של הידיעה האינטואיטיבית. בפרק הזה אנו ממשיכים ומעמיקים בהבנה שלתשוקה יש ידע מעשי לגבי האופן שבו ניתן לעבור טרנספורמציה רגשית. היא יודעת כיצד להוביל אותנו מן המקומות החשוכים שלנו אל המקומות המוארים יותר, מן המקומות הכועסים והחסומים אל המקומות המשוחררים, הפוריים והיצירתיים יותר. לתשוקה יש את הידע הזה.

מכאן נפתח פרק 16, שכותרתו מדגישה זאת במפורש: תשוקה היא המנוע שמאפשר לטרנספורמציה להתרחש.

ניתן לחשוב על טרנספורמציה גם כסוג של מכשיר פנימי, רוחני ורגשי, הקיים באדם. כמו מכונה פנימית, שכאשר מפעילים אותה באופן נכון, היא מובילה לריפוי ולשינוי. למכונה הזו יש מנוע, והמנוע הזה הוא התשוקה.

כאשר המנוע נכנס לפעולה, כאשר הוא מתחיל לנוע, מתאפשרת הטרנספורמציה. משמעות הדבר היא שטרנספורמציה אינה יכולה להיות רק תהליך מנטלי. כדי להשלים תהליך של שינוי, כדי לעבור ממצב של קורבנות למצב של יצירה, השפעה והסתגלות טובה יותר לאתגרי החיים, חייבת להיות פעולה. פעולה זו מונעת, כך או אחרת, על ידי תשוקה.

האדם ניצב כל הזמן מול אפשרויות רבות. כיצד להתמודד, מה לבחור, לאן ללכת, מה לעשות עכשיו. כאשר הוא מפנה את השאלות הללו אל התשוקה שלו, הוא מקבל מידע מדויק יותר לגבי הפעולות שיסייעו לו לרפא את עצמו. הפנייה אל התשוקה היא למעשה לחיצה על כפתור ההפעלה של המנוע שמניע את הטרנספורמציה.

לטרנספורמציה יש שני היבטים מרכזיים. ההיבט הראשון הוא ההיבט של השינוי עצמו. המעבר ממקום חשוך למקום מואר יותר, ממקום תקוע למקום משוחרר יותר, ממקום של חוסר אונים למקום של גמישות ויצירתיות. זהו האופן שבו בדרך כלל מבינים את המושג טרנספורמציה, וזהו גם מקור הדרמה וההתרגשות שבו.

יש יופי, עונג וזכות עמוקה במעבר ממצב תקוע למצב משוחרר, ממצב חרדתי למצב מתמודד, ממצב דיכאוני למצב יוצר ותשוקתי. עצם הידיעה שהאפשרות הזו קיימת היא מרגשת, והיא נמצאת בליבה של הדרך הפסיכו־קריאטיבית.

ההיבט השני של הטרנספורמציה, הקשור באופן עמוק להיבט הראשון, הוא תהליך של התקרבות אל הגרסה היותר אמיתית והיותר גבוהה של האדם. תוך כדי המעברים מחושך לאור, מכאב לזרימה, האדם מקלף שכבות ומתקרב אל הליבה שלו. אל האמת שלו, אל החלק האלוהי שבו.

לאורך הספר אנו חוזרים ומדגישים שתשוקה היא ערוץ תקשורת. היא נתיב להעברת מסרים בין החלק האלוהי של האדם לבין החלק האנושי שלו. גם בכיוון ההפוך, מן האדם חזרה אל האלוהי שבתוכו, הדרך עוברת דרך התשוקה. גם זו פעולה טרנספורמטיבית.

טרנספורמציה היא קפיצה מעלה. זהו תהליך שאינו מסתיים. אפשר לראות אותו כסדרה אינסופית של מדרגות, שהאדם יכול לטפס בהן לעבר החלק האלוהי שבו. בכל יום קיימות הזדמנויות כאלה, ולעיתים אף בכל שעה. כל מדרגה כזו היא מדרגה טרנספורמטיבית.

בכל פעם שהאדם מנצל קושי כהזדמנות, והופך אותו דרך הפעלת מנועי התשוקה להזדמנות לצמיחה, הוא אינו רק משפר את הרגשתו. הוא אינו רק מתקן חוויה. הוא עושה צעד נוסף לעבר החלק האלוהי שבו. זהו תהליך מתמשך, אינסופי.

האדם ניצב שוב ושוב בצמתים של בחירה. להיתקע או להתעלות. להישאר במקום או לעלות מדרגה. אלו שתי האפשרויות העומדות בפניו. וכאן אנו חוזרים ומחברים בין שני היבטי הטרנספורמציה. מצד אחד, המעבר ממינוס לפלוס, מחושך לאור. מצד שני, הטיפול כלפי מעלה.

חשוב לומר כי גם החושך, גם הכאב וגם המינוס הם חלק מהתהליך. יש להם תפקיד. הם מאפשרים את המעבר האנרגטי המשמעותי להתפתחות. אך מי שמנצחת על התזמורת הזו, ומאפשרת לטרנספורמציה להתקיים בפועל, היא התשוקה הטבעית והבריאה.

התשוקה היא הסמן שמראה לאדם את אופציות הפעולה, היישום והביטוי הארצי של התהליך הפנימי. היא הכוח שמניע ומכוון, כך שהטרנספורמציה לא תישאר רעיון, אלא תהפוך למציאות חיה.

האדם אינו אמור רק "להתגבר" על בעיה. הוא אמור להפוך בעיה למפגש עם תשוקה לשינוי ולהתחדשות. בדרך זו הבעיה הופכת לנכס. דרך ההתמודדות הטרנספורמטיבית, האדם פוגש את תשוקתו ברמה גבוהה יותר, ומתוכה סולל לעצמו דרך גם לשינוי וגם להתפתחות מעלה.

חשוב לשלב בין שני הממדים הללו. לא להישאר רק במישור האופקי של הקלה והשתחררות מכאב, אלא לאפשר מעבר אנכי, ממינוס לצמיחה. מי שמאפשר זאת היא התשוקה.

התשוקה אינה מסתפקת רק בלהרגיש טוב יותר.

היא מכוונת להפוך את הכאב לשחרור שמוביל לתשוקה, שמובילה לצמיחה, להתפתחות ולהתקרבות ממשית אל החלק האלוהי שבאדם, דרך מימוש התשוקה ויצירת ביטוי חדש בחיים.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מה "מניע" אותך בדרך כלל לפעולות שחורגות מהשיגרה ומהתוכניות הרגילות?
2. האם זכור לך מקרה בו הליכה "עיוורת" בעקבות התשוקה שלך הובילה אותך לטרנספורמציה שלא ניתן להתעלם ממנה?
3. ממש ברגע זה, מה היא התשוקה הגדולה ביותר שלך? יכולה לפרט ולספר בכמה שורות?
4. האם את מתרגלת באופן שגרתי (או פחות משגרתי) טרנספורמציה רגשית? אם כן, מה את יכולה לספר על הרגעים בתהליך בהם את מבטאת את התשוקות שלך? כיצד זה נחוות ומשפיע עלייך?
5. אם היית "פוגשת" כעת את התשוקה הטבעית, הבריאה והמקורית שלך, מה היו הדברים הראשונים שהיית רוצה לומר לה?

פרק 17: זה המקום לשים לב לבושה סביב התשוקה

פרק 17 שם דגש מיוחד על הצורך האנושי העמוק לרפא את התשוקה. מכיוון שאנו נמצאים בחלק השישי של הספר, העוסק בקשר שבין תשוקה ובין טרנספורמציה רגשית, זהו גם המקום להעמיק לא רק בריפוי התשוקה, אלא גם בטרנספורמציה של התשוקה עצמה. כפי שכבר הוזכר בפרק הקודם, תשוקה היא מרכיב משמעותי ובלתי נפרד מכל תהליך של טרנספורמציה רגשית. בתוך תהליך כזה האדם שואל את עצמו שוב ושוב מהי התשוקה שלו, ונותן לה מקום ככוח שמניע לפעולה, ככוח שמוביל אותו להשלים את תהליך הטרנספורמציה דרך שינוי ממשי בחיים.

הפעולה שנובעת מן התשוקה לוקחת את האדם אל עבר שינוי, אל עבר עדכון פנימי, אל עבר צמיחה, התפתחות ויצירה. יחד עם זאת, כפי שנאמר כבר בפרקים מוקדמים יותר, אנו מכירים היטב את העובדה שקיימת תשוקה חיובית וקיימת גם תשוקה שלילית. לתשוקה השלילית יש ביטויים רבים, סגנונות שונים וצורות פעולה מגוונות. זהו גם המקום שבו התשוקה קיבלה במהלך השנים מוניטין שלילי, ולעיתים אף מוניטין מאיים. לא פעם התשוקה נתפסת כמשהו שיש להיזהר ממנו, ככוח שמוטב שלא להגזים במימוש, מתוך חשש שכביכול יקרו דברים לא רצויים, הרסניים או מסוכנים.

בהקשר הזה תשוקה נקשרת בתודעה החברתית לא אחת להתמכרות, לאובדן שליטה, לאלימות, לחוסר התחשבות בזולת ולפגיעה אנושית. מתוך תפיסות אלו נולדת עמדה זהירה ולעיתים אף מתנגדת כלפי עצם מימוש התשוקה. לכן אחד הדברים המרכזיים שאנו מבקשים לעשות בתהליך הזה הוא טרנספורמציה של התשוקה. השאלה היא מה פירוש המונח טרנספורמציה בהקשר הזה.

כפי שהוסבר בפרק הקודם, לטרנספורמציה יש שני היבטים עיקריים. ההיבט הראשון הוא המעבר משלילי לחיובי, מחשוך למואר, מתקוע לזורם, מבעייתי להרמוני. זהו ההיבט שאנו בדרך כלל מזהים כתהליך של ריפוי, של שיפור ושל מעבר למצב טוב יותר. אך לטרנספורמציה יש גם היבט נוסף, והוא

היבט של שדרוג, צמיחה, טיפוס והתפתחות כלפי מעלה. זהו מעבר אל גרסה גבוהה יותר של העצמי, אל ביטוי רחב ומדויק יותר של מי שאני, ולעיתים גם אל התקרבות אל הביטוי האלוהי שבי.

גם התשוקה עצמה זקוקה לטרנספורמציה. לתשוקה, כפי שאנו פוגשים אותה בחיי היום יום, יש לא מעט ביטויים שליליים, וביטויים אלה תופסים נפח גדול הן בתפיסה החברתית והן בתפיסה האישית של האדם כלפי התשוקה שלו עצמו. תפיסות אלו מולידות בושה, הסתייגות ופחד מפני התשוקה. בדיוק כן אנו מבקשים לפעול, וזהו המקום שבו פרק 17 מתמקד באופן ישיר בבושה סביב התשוקה.

כבר מגיל צעיר מאוד האדם לומד להתבייש בתשוקות שלו. לעיתים מדובר בתשוקות גופניות, ולעיתים בתשוקות רגשיות או רוחניות. דרך חיזוק הביקורת העצמית, דרך פקפוק בדחפים הפנימיים ודרך ערעור היצירתיות הטבעית, האדם לומד לראות בתשוקה משהו בעייתי, מסוכן או לא ראוי. כך הוא לומד להתבייש בתשוקה שלו, ובהדרגה גם להדחיק אותה, להתעלם ממנה, להסתייג ממנה, לבטל אותה, לזלזל בה ולא לראות בה חלק משמעותי מתהליך הצמיחה וההתפתחות שלו.

בדרך זו האדם גם מזמין אל חייו יותר ביטויים של תשוקה שלילית. על פי עקרון הטבע הבריא, אם האדם אינו מפתח, אינו מטפח ואינו מבטא את הצורה הבריאה, היצירתית והנכונה של תכונה מסוימת או של כישרון שאיתו נולד, הוא עלול לפגוש את אותה תכונה דווקא בצורתה השלילית. זוהי מעין תזכורת כואבת שמבקשת להזכיר לו שהוא זנח את הדרך הבריאה. כך התשוקה השלילית מופיעה כדי להצביע על כך שהתשוקה הטבעית לא קיבלה מקום.

כאשר קיימת בושה מפני התשוקה, ולעיתים אף חמור מכך כאשר קיימת הכחשה של הבושה מפני התשוקה, נוצרות למעשה שתי שכבות של צמצום והסתרה. השכבה הראשונה היא הבושה עצמה, הכוללת יצירת מיתוסים שליליים סביב התשוקה, פחדים מוגזמים ומעוותים לגבי מה שיקרה אם היא תבוא לידי ביטוי. השכבה השנייה היא הכחשת הבושה. מבחינה חברתית קשה להודות בבושה, ולעיתים אף מביך להודות שאנחנו מתביישים בתשוקות שלנו.

כאשר אנו מבקשים לרפא את התשוקה, עלינו בראש ובראשונה להכיר בכך שקיימת בושה מפניה. עלינו גם להכיר במחיר הכבד שהאדם משלם על כך. אם התשוקה היא הסמן הפנימי האוטנטי שמצביע על הדרך הנכונה עבור האדם לממש את עצמו, לבטא את עצמו, ליצור ולתפוס את מקומו בעולם, הרי שהבושה בתשוקה מובילה גם לבושה בעצמי. מכאן מתפתחת גם קושי עמוק להכיר את עצמנו באמת.

בשלב זה בתהליך אנו מבקשים להתייחס לבושה מפני התשוקה בחמלה ובהבנה. להבין שזהו תוצר של חינוך, של נורמות חברתיות ושל השפעות תרבותיות שמלמדות אותנו לדכא את התשוקה, להתבייש בה, להתעלם ממנה, לגנות אותה ולעיתים אף לזלזל במי שמעז לממש אותה. בנוסף לכך

אנו מבקשים להכיר בכך שלא רק שיש בושה, אלא שיש גם הכחשה של הבושה, וששני הרבדים הללו פועלים יחד.

כאן, בתוך המרחב הלימודי הזה, שבו התשוקה עומדת במרכז תשומת הלב ומתבררת כערוץ קשר מרכזי בין האדם לבין החלקים הגבוהים שבו, נוצר צורך עמוק להשקיע משאבים בריפוי התשוקה. זהו המקום שבו עולה הרצון לבצע טרנספורמציה של התשוקה, להפוך אותה מכזו שמתביישים בה לכזו שמטפחים אותה ואף מתגאים בה. זהו מעבר מהכחשת הבושה אל חשיפת הבושה, מתוך אומץ, כנות ורצון כן לרפא, לצמוח ולהשתחרר.

כאשר אנו מחברים בין תשוקה לבין טרנספורמציה רגשית, הצעד הראשון הוא זיהוי הבושה. לומר לעצמנו באופן ישיר ופשוט, אני מתבייש בתשוקה שלי, או אני מתביישת בתשוקה שלי. זהו רגע משמעותי בתהליך. ברגע הזה אנו מוזמנים לחפש בפנים את הילד או הילדה הפנימיים, שעדיין מתביישים בחלק מן התשוקות שלהם. לעיתים אלו תשוקות שנתפסו כלא מותרות, כמוגזמות, כלא מתאימות, או ככאלה שאם יבואו לידי ביטוי יפגעו באהבה, בשייכות או בקבלה החברתית.

אנו מבקשים להכיר גם את הבושה הזו וגם את ההכחשה שלה. זהו חלק מהטרנספורמציה של התשוקה. איננו מבקשים לשלוט בתשוקה, משום שתשוקה אינה זקוקה לשליטה. תשוקה היא מנגנון להעברת מסרים עמוקים ומשמעותיים. אנו מבקשים לאפשר לה להיות אותנטית, חופשית ואוטונומית, כזו שניתן להקשיב לה וללמוד ממנה. כל עוד קיימת בושה מפניה, המרחב הזה אינו יכול להיפתח.

לכן זהו המקום לגייס אומץ ונכונות להתבוננות עצמית. להכיר את הילד הפנימי שמתבייש בתשוקה שלו ולסייע לו בהדרגה להסיר את הבושה. להכיר גם את המבוגר שמכחיש את הבושה הזו, ולסייע לו להיות פתוח, הוגן וכן עם הכאב שהוביל להכחשה. את שני החלקים הללו, הילד והמבוגר, אנו מבקשים לשחרר אל מרחב שבו יוכלו להתיידד מחדש עם התשוקה הטבעית, ולהוביל אותה באופן טבעי אל דרך הריפוי שלה.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. האם את מזהה את הבושה שיש לך סביב תשוקה כזו או אחרת שמצויה בתוכך?
2. האם לדעתך ישנה אפשרות שיש תשוקות שרמת הבושה שלך "הצליחה" להרחיק אותן לחלוטין מהמודע שלך, כך שאין לך אפילו מושג על קיומן?
3. האם את יכולה לזהות בתוכך רמה כזו או אחרת של הכחשת הבושה הזו, בעיקר בשיח עם אנשים אחרים או פשוט במחיצתם?
4. מה ישתנה לטובה בחייך כשתצליחי לפורר ולצמצם עד מאד כל סוג של בושה בתשוקות הטבעיות שלך?

5. ישנה תשוקה שממש עכשיו מבקשת להוביל אותך לטרנספורמציה. ממש ברגע זה, אם רק תסכימי לתת לה מקום והסכמה. האם את יכולה לנחש או להעריך באיזה תשוקה מדובר?

פרק 18: התשוקה כנפיים שיש לאפשר להן לעוף בדרכן

פרק 18 סוגר את חלק 6 של הספר, והוא גם מסכם מחצית מן התהליך כולו. חשוב לומר כבר בתחילתו שהתהליך הזה, כמו כל תהליך פסיכו־קריאטיבי, הוא תהליך שיכול לתרום יותר ולהעמיק יותר ככל שחוזרים אליו שוב ושוב. זה אינו ידע שמוטמע באמצעות הבנה חד־פעמית או דרך השכל בלבד. זהו ידע שמצטרפים אליו, ושהוא מצטרף אלינו, דרך ערוצי החוויה.

לאורך הפרקים עברנו תהליך של טרנספורמציה תוך כדי תנועה עם הידע. הנפש, ששואפת לטרנספורמציה, מוזמנת כאן להפעיל את היכולות הטבעיות שלה לתנועה, לשינוי ולהתחדשות, יכולות שלעיתים נמנעו ממנה לאורך השנים. כדי שהתהליך הזה יוכל להתרחש, הנפש זקוקה לעמדה נינוחה יותר מול הידע. עמדה של ידידות, של היכרות, של קירבה ושל רכות. עמדה כזו נוצרת בעיקר כאשר נחשפים לידע שוב ושוב, חוזרים אליו, מתרגלים אותו, ונותנים לו לחלחל.

לכן, כאשר אנו מציינים כעת את מחצית הדרך, חשוב לי להדגיש שזו אינה באמת מחצית הדרך במובן של "סיימנו ללמוד מחצית מחומר הלימוד". הספר הזה והתכנים שלו נועדו להיקרא שוב ושוב, להיתרגם שוב ושוב לחוויה, ולהיות חלק מתהליך מתמשך של תרגול, גם באופן אישי וגם במסגרת קבוצתית. יש לציין ולהדגיש שעבודה קבוצתית עם תכנים פסיכו־קריאטיביים מעניקה כוח נוסף לתהליכי השינוי, מאפשרת הדהוד, תמיכה ותנועה עמוקה יותר. כך שמבחינת ספירת פרקים עברנו את "מחצית הדרך". אך מבחינת הלימוד המעמיק והנכון כדאי לשוב ולקרוא, לשוב ולתרגל, לשוב ולחוות את המילים והאנרגיה שהן מביאות עימן, בדרך לריפוי התשוקה, ריפוי שמתרחש מעצמו תוך כדי תנועה שמתמקדת בו, שחוקרת אותו ושמעניקה לו מקום דרך ידע, אימון ותרגול חוזרים.

פרק 18, אם כן, סוגר את חלק 6, העוסק בתשוקה ובטרנספורמציה רגשית. הוא ממשיך קווים שנאמרו בפרקים הקודמים, ומבקש להדגיש אותם, להעמיק בהם, וגם לתת להם שמות ברורים יותר.

במרכז הפרק עומדת התשוקה כדימוי של כנפיים. כנפיים שיש לאפשר להן לעוף בדרכן. חשוב להדגיש במיוחד את שתי המילים האחרונות, לעוף בדרכן. איננו מבקשים לכוון את הכנפיים בכוח, ואיננו מבקשים לשלוט במסלול התעופה שלהן באופן מלא. אנו מבקשים לאפשר להן להיפרס, לקבל את המשאבים האנרגטיים שלהן, ולנוע בעוצמה, בהנאה ובחופש יחסי, ללא הגבלות מיותרות.

זהו תפקידו של האדם. לאפשר לתשוקה שלו להתקיים, ולאפשר דרכה להתקיים גם נתיב הצמיחה והריפוי הפנימי שלו. כדי שזה יקרה, התשוקה זקוקה לחופש. לאורך הדרך דיברנו על אמון בתשוקה, ודיברנו גם על חופש. כאן שני המושגים הללו נפגשים.

כאשר אנו מעניקים לתשוקה חופש, אנו מאפשרים לה ללמד אותנו, לספר לנו דברים חדשים על עצמנו, להפתיע אותנו, להרחיב אותנו, ולהוסיף לנו. התהליך הזה אינו יכול להתרחש כאשר אנו מצויים ברמת שליטה גבוהה מדי. איננו יכולים לתכנן מראש את מה שהתשוקה תביא לחיינו. אם ננסה לשלוט בה יתר על המידה, היא לא תוכל למלא את תפקידה.

התשוקה היא כמו כנפיים שנושאות אותנו אל מקומות חדשים של התפתחות, של צמיחה, של יצירה, של ביטוי ושל מימוש אותנטי. המימוש הזה יהיה אותנטי רק אם התשוקה עצמה תורשה להיות אותנטית.

זה מחזיר אותנו אל תחילתו של התהליך כולו, אל ההזמנה הראשונית להתחבר חווייתית למילה תשוקה. לא רק להבין אותה, אלא להרגיש אותה. להתחבר לאנרגיה של המילה תשוקה. לפגוש את התשוקה כאירוע גולמי, ראשוני, נוכח בפני עצמו, עוד לפני שברור לאן הוא מוביל.

להרגיש את התשוקה.

לנשום את התשוקה.

להיות עם התשוקה.

להרגיש אותה בגוף, בבטן, בידיים, ברגליים, בנשימה.

להיות איתה, לחוות אותה, ולאפשר לה להיות מכוחות עצמה. לתת לה מקום, לתת לה לגיטימציה, לתת לה מרחב פנימי. מרחב שבו אנו אומרים לתשוקה, אני סומך עלייך. את יכולה להתרחב. את יכולה לגדול בתוכי. את יכולה לקחת אותי למקומות חדשים.

כאשר אנו נותנים לתשוקה תפקיד כזה, היא הופכת למדריכה. כאשר התשוקה פורסת כנפיים, היא מדריכה אותנו אל מקומות חדשים. תפקיד של מדריך הוא להוביל אדם אל מקומות שאליהם הוא אינו יכול להגיע לבדו בשלב זה. אלו מקומות שהם שלו, אך הוא זקוק להדרכה כדי לעשות את הצעדים שהוא עדיין אינו מכיר.

זהו תפקידה העמוק של התשוקה. להיות המדריכה הרוחנית הגבוהה שלנו. כל מי שמחפש הכוונה רוחנית, מסר או הדרכה, יכול לגלות שהיא כבר נמצאת בתוכו, בהישג יד, בדמות התשוקה הבריאה שלו.

לכן ריפוי התשוקה הוא תהליך כל כך משמעותי. כאשר התשוקה אינה מרופאת, היא עלולה להוביל אל תשוקות שליליות ואל התמכרויות. כאשר היא מרופאת, היא הופכת למדריכה אל מסרים עמוקים, אל קפיצות פנימיות, ואל מקומות שפעם פחדנו להגיע אליהם. לעיתים אנו מגלים שלא רק שהקפיצה אינה מסוכנת, אלא שהיא בדיוק מה שהיינו זקוקים לו.

ברגע שאנו קופצים, אנו מתגלים. אנו פוגשים בתוכנו עוצמות וגדלות שלא ידענו שקיימות קודם לכן. כדי שהביטוי היצירתי של האדם יוכל לפרוח בצורתו הייחודית, החד־פעמית והעמוקה, הוא זקוק למערכת יחסים חיובית עם התשוקה שלו. מערכת יחסים שבה הוא מאפשר לה להיות המדריכה שלו.

כאשר אנו חוזרים שוב אל החוויה הישירה של התשוקה, ניתן לחוש בכוח הגולמי והאוטונומי שלה. כאשר אדם משתוקק באמת, הוא חש בתוספת כוח. התשוקה מביאה איתה אנרגיה משל עצמה. זוהי רזרבה של אנרגיה שמגיעה מממדים גבוהים יותר אל תוך הקיום האנושי.

התשוקה כאילו אומרת, באתי לקחת אותך, באתי לשאת אותך, באתי לתמוך בך. אני מביאה איתי אנרגיה נוספת. לא לחינם אחד הסימנים המרכזיים בדיכאון הוא היעדר תשוקה והיעדר אנרגיה. התשוקה היא המקור לחיוניות, ליוזמה, לתנועה, ליצירה ולשינוי.

לכן, במסגרת הטרנספורמציה הרגשית, אנו מבקשים לתת לתשוקה את המקום הראוי לה. לראות בה כנפיים שאנו מאפשרים להן לעוף בדרכן, ולסמוך עליהן שיובילו אותנו למקומות שאליהם נשמח להגיע. מקומות שלא היינו מגיעים אליהם אלמלא אפשרנו לתשוקה להוביל.

כך מתרחש הפלא של הטרנספורמציה. אנו מסכימים לפרוס כנפיים, והכנפיים נושאות אותנו מן הקושי אל הזרימה, מן הצמצום אל היצירה, מן הפחד אל ההתחדשות. זהו תהליך הטרנספורמציה, והוא מתגשם מתוך כמות התשוקה שאנו מרשים לעצמנו לגייס, ומתוך הבחירה לרפא את התשוקה, להתיידד איתה, לטפח אותה, להתאמן בה, ולהפוך אותה לחלק מרכזי וחי בחיינו.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. איך החוויה הכללית עם הביטוי "לעוף עם התשוקות שלי"?
2. איך התחושה הכללית עם האפשרות שיש ברשותך כנפיים גדולות שמבקשות שתתני להן רשות להיפתח יותר מהרגיל?
3. האם את מזהה את הנטייה שלך, אם דרך ביקורת ואם דרך מעצורים שונים, למנוע מכנפי התשוקה לשאת אותך לאן שהן רק תרצינה?
4. איזה דברים טובים עשויים להתרחש, לדעתך, כאשר תתני לתשוקה שלך חופש מרחיק לכת לעוף לאן שהן יבחרו?
5. נסי לדמיין את עצמך "נחה" על כנפי התשוקה בעוד היא מניעה את הכנפיים בעוצמה ובנחישות. איך ההרגשה להיות במקום כזה? האם זה מרגיש נוח? בטוח? מוזר? משהו אחר?

פרק 19: לימוד הכרחי דרך התנסות לא נעימה

פרק 19 פותח את חלק 7 של הספר, העוסק בקשר שבין תשוקה והתמכרויות. בחלק זה נכללים שלושה פרקים, המתבוננים לעומק בקשר שבין תשוקה בגרסתה השלילית לבין תופעת ההתמכרות. זהו חלק חיוני בתהליך ריפוי התשוקה, משום שאי אפשר ללמוד על תשוקה מבלי להכיר גם את מופעה הפחות רצויים, אך המאוד נפוצים, בחיי האדם.

לכל אדם יש את ההתמכרויות שלו. לכל אדם יש את התשוקות השליליות שקשורות באותן התמכרויות. מאחר שמדובר בחוויות אנושיות נפוצות מאוד, שכל אדם פוגש בצורה כזו או אחרת, יש כאן הזדמנות חשובה ללמידה. מתוך המפגש עם ההתמכרות, ומתוך ההתבוננות בתשוקה כפי שהיא מופיעה בגרסתה השלילית, ניתן ללמוד על התשוקה באופן כללי, ומתוך כך גם להתחיל לזהות את הדרך לרפא אותה. ריפוי, בהקשר זה, פירושו טרנספורמציה מתשוקה שלילית לתשוקה חיובית.

במובנים רבים, תהליכי ריפוי רבים מתחילים דווקא כאן. הם מתחילים מהביטוי הפחות רצוי של התשוקה, אך גם מהביטוי היותר מצוי שלה. דרך ההתנסות הפחות נעימה, דרך המקום שבו יש כאב, קושי, סבל או פגיעה, אנו לומדים על האיכויות של מה שאנו מבקשים לרפא. כך אנו נכנסים אל פרק 19, העוסק בלימוד הכרחי דרך התנסות לא נעימה. התמכרות היא התנסות לא נעימה, ולעיתים אף קשה מאוד, אך יש בה פוטנציאל לימודי עמוק.

בהתמכרות, האדם מתקשה להימנע מלהיות מעורב בפעילות שגורמת לו לפגיעה או לנזק, לעיתים מיידית ולעיתים מצטבר לאורך זמן. לעיתים הוא מודע לכך שמדובר בפעילות מזיקה, ולעיתים המודעות חלקית או מעורפלת, אך כך או כך, הוא מוצא את עצמו חוזר אל אותה פעילות שוב ושוב. מבחינה פסיכואטיבית, אנו מכנים זאת התמכרות, בדומה להתמכרויות המוכרות יותר, כגון שימוש בחומרים, עישון כבד או אכילה מיותרת.

עם זאת, הגדרת ההתמכרות בהקשר זה רחבה יותר. מבחינתנו, כל דפוס מתמשך של מעורבות בפעילות או בנושא שגורם לכאב, לנזק או לסבל, נחשב כהתמכרות. לכן אנו מתייחסים גם להתמכרות לבעיות, למשל. לכל אדם יש בעיות מתמשכות בחייו, ולעיתים ניתן לראות בהן דפוס של התמכרות. ההכרה בכך חשובה, משום שכאשר מזהים תבנית של התמכרות, ניתן להציע גם תהליך ריפוי שמתייחס אליה כאל התמכרות, כלומר תהליך שיש בו מרכיבים של גמילה. לעיתים בעיה נותרת כפי שהיא זמן רב, רק משום שלא מתייחסים אליה כאל התמכרות.

ובתוך כל התמכרות, ולכל אדם יש את ההתמכרויות שלו, קיימת גם תשוקה. כאן נמצא המפתח להבנת הקשר בין התמכרות לתשוקה, וזהו החיבור המרכזי לתהליך ריפוי התשוקה. חוסר היכולת להימנע, התחושה של מוכרח, חייב, לא יכול להתאפק, היא למעשה ביטוי של תשוקה. זוהי תשוקה מהסוג השלילי, אך עדיין תשוקה.

לתשוקה יש כוח רב.

היא דוחפת את האדם, מניעה אותו, משפיעה עליו בעוצמה. היא אנרגטית מאוד, ולעיתים נדמה שאין לאדם כמעט אפשרויות בחירה מולה. כאשר התשוקה פועלת בגרסתה החיובית, היא יוצרת דחף חזק ומושך, תחושה של כדאי, רצוי, נכון, מזמין. כאשר מדובר בגרסה השלילית, כפי שקורה בהתמכרות, מופיע גם כאן דחף חזק, תחושה של מוכרח, של חייב, של צריך שוב.

לעיתים יש בתוך ההתמכרות אשליה של תשוקה חיובית. יש תחושה שאם רק אחזור לפעילות הזו, אם רק אצרוך עוד פעם, יהיה לי טוב. זוהי חלק מהאשליה שמאפיינת התמכרות, וחלק מהקושי שבה. בדרך לריפוי התשוקה, חשוב קודם כל לזהות את התשוקות השקרויות שלנו. לזהות אותן, לראות אותן, להצביע עליהן. לשים לב למקומות שבהם מופיעה תחושת המוכרח, האובססיביות, הפנטזיה החוזרת.

אני חייב את הסיגריה. אני משתוקק אליה כביכול. אני חייב את הביס הנוסף. אני מפנטז עליו. הדבר נכון גם לגבי סוגים אחרים של התמכרות. תמיד קיימת שם רמה מסוימת של תשוקה, שמושכת, דוחפת, מדרבנת ולעיתים מדרדרת את האדם לביטוי שמוביל לכאב, לסבל, לפגיעה או לנזק, בטווח הקצר או הארוך.

התשוקה הזו קיימת, והיא נוכחת. אנו מבקשים להתבונן בה. אנו מבקשים להתבונן בה ואף לדמיין אותה מתהפכת. אותה רמת התלהבות, אותו געגוע, אותו צורך כמעט אובססיבי לחזור ולהתנסות, אנו מבקשים לראות אותו זז לכיוון חיובי. כדי שזה יתאפשר, עלינו קודם כל להתבונן בכנות ובאומץ בצורה השלילית של אותו כוח.

זו הסיבה שבתהליכי טרנספורמציה, אנו מתחילים בהתבוננות בתופעה השלילית הקיימת. אנו מכירים אותה, מזהים אותה, לומדים אותה. בתוך התופעה השלילית מסתתרים רמזים לצורה החיובית האפשרית שלה. הטרנספורמציה כבר נוכחת שם, כרמז, ככיוון, כאפשרות. לכן חשוב להתבונן בהתמכרות בצורה לא שיפוטית, ללא ביקורת, וללא לחץ להיפטר ממנה במהירות.

האדם חוזר אל אותה התנסות שוב ושוב. כל עוד הוא לא מזהה אותה כתשוקה, וכל עוד הוא לא מצליח להזיז אותה לכיוון חיובי ולתת לה אלטרנטיבה חיובית, הוא ימשיך להיתקע באותו מקום. לעיתים קשה לזהות את התשוקה השלילית, משום שיש הכחשה. הכחשה של ההתמכרות, הכחשה של החולשה, הכחשה של הקושי, הכחשה של חוסר האונים. כל אלה משמרים את ההתמכרות.

כאן, מתוך המוטיבציה לרפא את התשוקה, אנו מבקשים לחפש אותה גם בגרסתה השלילית. לזהות אותה, לראות אותה, ולהכין את עצמנו אל הטרנספורמציה שבה ניקח את התשוקה הזו ונזיז אותה לכיוון החיובי. איננו ממציאים משהו חדש לגמרי. אנו עובדים עם משהו קיים, מוכר, כזה שכבר התנסינו בו, גם אם בצורה לא נעימה.

בתוך ההתמכרות קיימת החוויה של דחף, של מוכרח, של לא יכול להתאפק. אלה ביטויים של תשוקה. בעתיד, אנו מבקשים להגיע למצב שבו לא נסכים להתאפק ולא נסכים לחכות, אך הפעם כלפי תשוקה חיובית. אולם לפני כן, אנו נדרשים לפגוש את עצמנו באומץ ובענווה בתוך התשוקות השליליות שלנו. לזהות אותן, לפגוש אותן, להכיר בהן, ולהיות כלפיהן בחמלה, ואפילו בסלחנות ובחיוך.

רק בדרך זו נוכל להציב את התשוקה בתוך מרחב חדש. מרחב שבו אנו מביאים אותה תחילה בצורתה השלילית, לומדים אותה, מכירים בכך שיש בנו יכולת להשתוקק, גם אם בשלב זה היא מתבטאת בצורה מעוותת. מתוך ההכרה הזו, אנו לומדים להעביר את אותה יכולת, את אותו כוח, אל ביטוי חיובי.

לשם כך אנו כאן, במסע לריפוי התשוקה. פעמים רבות הריפוי מתחיל בדיוק במקום שבו יש חוסר, כאב וקושי. בדיוק במקום שבו התופעה שאנו מבקשים לרפא מופיעה בגרסתה השלילית. במקרה זה, בתוך ההתמכרות. כעת אנו מתמקדים בלימוד פנימי של ההתמכרויות שלנו. איננו בורחים מהן ואיננו מתכחשים להן. אנו לומדים אותן, לומדים את התשוקה שנמצאת בתוכן, ובכך מכינים את עצמנו, תודעתית ורגשית, למצב שבו אותה תשוקה תוכל להירפא ולחזור הביתה לביטוי החיובי שלה.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. אם ניסית לממש תשוקה שלך והתנסות נחלה, כביכול, "כישלון", איזה תחושות ראשונות יתלוו לך, לדעתך?
2. צייני תשוקה שלילית שעדיין מהווה חלק משמעותי מחייך. יכולה לזהות אחת כזו, שמובילה אותך למקומות לא כל כך רצויים כעת?
3. האם את יכולה לזהות בתוך התשוקה השלילית הזו סוג של "כוח מנטלי" שעובד בצורה די אוטונומית?
4. בואי נדמיין שאת מצליחה "לקחת" את הכוח שאת מזהה בתשוקה השלילית שלך ו"מזיזה" אותו לצורת ביטוי חיובית ומיטיבה. מה יקרה אז, לדעתך?
5. איך את מרגישה עם הפוטנציאל לעשות כזו טרנספורמציה לתשוקה השלילית שלך?

פרק 20: רגשי אשמה מפני תשוקה וההתמכרות שמסבכת את זה

בפרק זה אני מבקש להתעכב על אחד המרכיבים המרכזיים שמסבכים מאוד את היחסים של האדם עם התשוקה שלו, ובמיוחד עם תשוקה שלילית ועם התמכרות. זהו פרק חשוב, משום שהוא עוסק לא רק בהתשוקה עצמה, אלא במה שמצטבר סביבה, במה שנדבק אליה, ובמה שמקשה על האדם לצאת ממעגלים חוזרים של כאב.

אחד הדברים שמאפיינים התמכרות הוא שהיא כמעט אף פעם לא מתקיימת לבד. סביב ההתמכרות מתפתחת מעטפת רגשית שלמה, ובתוך המעטפת הזו פועלים רגשות שונים שמעמיקים את הקושי. בפרק הזה אני רוצה להתמקד באחד הרעלנים הרגשיים המשמעותיים ביותר שפועלים בתוך המעטפת הזו, רעלן שיש לו השפעה עמוקה על המשך ההתמכרות ועל היחסים של האדם עם עצמו. אני מתכוון לרגשי אשמה.

רגשי אשמה הם סוג של מניפולציה פנימית חזקה מאוד שמופעלת על ידי הביקורת העצמית המוגזמת. לעיתים האדם אינו מזהה זאת כמניפולציה, אלא חווה את רגשי האשמה כקול מוסרי, כקול אחראי, או כקול שאמור "ליישר" אותו. אך בפועל, רגשי האשמה אינם פועלים ככוח מרפא, אלא ככוח שמכביד ומחליש.

כך קורה שהאדם, מכל מיני סיבות פסיכולוגיות ורגשיות, נקלע למצב שבו הוא מוצא את עצמו בתוך דפוסים של התמכרות. חשוב להבין שמדובר לא פעם במצב של חוסר ברירה פנימי. האדם אינו בוחר בהתמכרות מתוך חופש, אלא נשאב אליה מתוך מצוקה, מתוך בלבול, ומתוך חוסר יכולת אחרת להתמודד עם הכאב שהוא חווה. בתוך הדפוסים הללו פועלת תשוקה שלילית, והיא זו שמפעילה את ההתמכרות ומזינה אותה.

חלק בלתי נפרד מן ההתמכרות הוא הופעתם של רגשי אשמה. רגשי אשמה כלפי ההתמכרות עצמה, כלפי חוסר השליטה, כלפי החזרה על אותו דפוס שוב ושוב, וכלפי הפער שבין מה שהאדם היה רוצה להיות לבין מה שהוא חווה את עצמו בפועל. כאן נוצר פרדוקס עמוק וחשוב להבנה.

לכאורה, רגשי האשמה אמורים לעזור לאדם. נדמה כאילו הם אמורים לעצור אותו, לגרום לו להתאמץ יותר, לשלוט יותר, ולהימנע מההתמכרות. אך בפועל, זה אינו מה שקורה. רגשי האשמה אינם עוזרים לאדם לצמצם את ההתמכרות שלו. הם אינם עוזרים לו להפחית את הדפוסים השליליים שלו. למעשה, הם עושים בדיוק את ההפך.

רגשי האשמה מכבידים על האדם עוד יותר. הם מכאיבים לו עוד יותר. הם מעמיקים את תחושת הכישלון, את תחושת האשמה העצמית, ואת התחושה שמשהו בו מקולקל או פגום. וכפועל יוצא מן ההכבדה והכאב הללו, האדם פונה מהר יותר, ולעיתים כמעט באופן אוטומטי, חזרה אל ההתמכרות. ההתמכרות הופכת שוב לאמצעי להקלות את הכאב, להקלות את הביקורת, ולהתרחק מן העומס הרגשי שיצרו רגשי האשמה.

כך נוצר מעגל סגור.

התשוקה השלילית מפעילה את ההתמכרות. ההתמכרות מייצרת רגשי אשמה. רגשי האשמה מגבירים את הכאב הפנימי. והכאב הפנימי דוחף את האדם חזרה אל אותה תשוקה שלילית. במובן

הזה, רגשי האשמה פועלים כרעלן רגשי. הם אינם מנקים את המערכת, אלא מזדהמים אותה עוד יותר. הם אינם מאפשרים ריפוי, אלא מעמיקים את הצורך להמשיך ולהשתמש בהתמכרות כאמצעי התמודדות.

כאשר אנו מבקשים לעסוק בריפוי התשוקה, ובמיוחד בריפוי מן התמכרות, חשוב מאוד לזהות את התפקיד הזה של רגשי האשמה. לא כבעיה מוסרית, ולא כהוכחה לכך שהאדם "לא בסדר", אלא כמנגנון רגשי שמופעל על ידי ביקורת עצמית מוגזמת ושאינו משרת ריפוי. כל עוד רגשי האשמה ממשיכים לפעול כרעלן, הם ממשיכים להזין את המעגל ההתמכרותי.

לכן, חלק בלתי נפרד מן המסע לריפוי התשוקה הוא היכולת להתחיל לזהות את רגשי האשמה, להבין את תפקידם, ולהכיר בכך שהם אינם הפתרון אלא חלק מן הבעיה. זוהי הבנה לימודית, הדרגתית, שאינה מתרחשת בבת אחת. אך היא חיונית, משום שרק כאשר האדם מפסיק להזין את עצמו בעוד ועוד אשמה, מתחיל להיפתח מרחב שבו תשוקה בריאה יכולה להתחיל להופיע, בהדרגה, במקום שבו קודם התשוקה השלילית דומיננטית ונוכחת מדי.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. איזה דברים את מרגישה, בגוף ובנפש, כאשר מתעוררים בך רגשי אשמה?
2. האם את יכולה לזהות את העולמה הגדולה שמתלווה לרגשי האשמה שלך?
3. האם את יכולה לזהות, בדיעבד, את הפגיעה העצמית הכרוכה בחשיפה לכאב רגשי האשמה שלך?
4. האם את זוכרת מקרה בו ניסית לממש תשוקה מסוימת וזה הגיע למשהו שעורר אחר כך רגשי אשמה?
5. האם סלחת לעצמך על אותו אירוע? האם את יכולה לסלוח לעצמך גם עכשיו? איך ההרגשה לסלוח לעצמך על שניסית לממש תשוקה ושזה לא הצליח ואף יצר רגשי אשמה?

פרק 21: כדי להיגמל יש לעדכן את התשוקה ולא לבטל אותה

פרק 21 סוגר את חלק 7, העוסק בקשר שבין תשוקה והתמכרויות. בפרקים הקודמים התעכבנו על הצורך הראשוני וההכרחי לזהות את התשוקה השלילית שלנו באופן מדויק יותר, בעיניים שאינן שיפוטיות, בעיניים מבינות, בעיניים שמבוססות על חמלה, אהבה עצמית וידידות עצמית. רק מתוך עמדה כזו ניתן להתחיל תהליך של תנועה פנימית, משום שכל עוד איננו מכירים את התשוקה בצורתה השלילית, כל עוד איננו מוכנים לפגוש אותה כפי שהיא, לא נוכל באמת להכיר גם את צורתה החיובית.

בפרק הקודם, פרק 20, דיברנו על רגשי האשמה ועל תפקידם בלולאה שמקבעת את התשוקה השלילית ואת ההתמכרות. ראינו כיצד רגשי אשמה, שהם לעיתים הסוואה של ביקורת עצמית מוגזמת, מוצגים כביכול כקריאה פנימית להפסיק דפוסים שליליים, אך בפועל הם משמרים אותם. רגשי האשמה אינם משחררים את האדם מההתמכרות, אלא מכבידים עליו, מכאיבים לו, ודוחפים אותו לשוב במהירות אל אותה תשוקה שלילית שממנה ביקש להימנע. מכאן עולה הצורך ללמוד להתבונן בתשוקות השליליות ללא רגשי אשמה, מתוך עמדה מחבקת, מקשיבה ומבינה, מתוך ההבנה שהתשוקות השליליות וההתמכרויות אינן אלא ביטויים של כאב.

מתוך ההבנה הזו אנו מגיעים אל לבו של פרק 21. כדי להיגמל, אין לבטל את התשוקה, אלא לעדכן אותה. זוהי נקודת מפתח בתהליך ריפוי התשוקה. אני סבור שישנן שתי סיבות מרכזיות לכך שאנשים מתקשים להתחבר אל התשוקה החיובית, הנקייה, המקורית והעמוקה שלהם.

הסיבה הראשונה, שכבר עסקנו בה לא מעט, היא המוניטין השלילי שתשוקה מקבלת כאשר היא מתבטאת בצורתה השלילית. אנשים רואים כיצד מתוך תשוקה שלילית מתרחשים דברים לא רצויים, מתפתחות התמכרויות, נגרמים נזקים, ומתעורר כאב. לכן לא מפתיע שאנשים נרתעים מתשוקה באופן כללי. הם חוששים מאובדן שליטה, מאובדן שייכות, מכך שלא יאהבו אותם, מכך שיקרה להם משהו רע. הרתיעה הזו מתשוקה בכלל מובילה, כמעט באופן אוטומטי, גם לרתיעה מן התשוקה החיובית.

הסיבה השנייה, שהיא פחות גלויה אך לא פחות משמעותית, היא הפחד של האדם מהתשוקה החיובית שלו. זהו פחד לעוף, פחד לחלום, פחד להשתוקק למשהו גדול, פחד לצאת להרפתקה, פחד לנסות ואולי להיכשל, פחד לקחת סיכונים, פחד להשתנות. כל אלה הם גורמים שמרחיקים את האדם מן התשוקה שלו. לכן אנו נפגשים כאן בתוך תהליך של ריפוי התשוקה, ובפרק זה אנו מבקשים לעדכן את התשוקה ולא לבטל אותה.

עדיין התשוקה פירושו טרנספורמציה. אין כאן ניסיון למחוק, להעלים או לדכא את התשוקה, אלא להניע אותה מצורתה השלילית אל צורתה החיובית. זה מתחיל במסר פשוט אך מהותי, מסר שאנו מבקשים להטמיע בשגרה הפנימית שלנו: זה בסדר להשתוקק. זה בסדר לחוות תשוקה. זה בסדר לחוות תשוקה חזקה. פעמים רבות התשוקה הראשונית מופיעה כתשוקה שלילית, כזו שקשורה לחסר, לצורך למלא במהירות חורים פנימיים. אך גם אז, זה בסדר להשתוקק. הלגיטימציה היא נקודת המוצא.

לאחר הלגיטימציה, אנו מבקשים להתקדם שלב נוסף ולהכיר בכך שלא רק שזה בסדר להשתוקק, אלא שזה גם חשוב. כאן אנו נוגעים בתבנית של הנורמליות החברתית. הנורמליות החברתית, כפי שהיא משתקפת ברוב החברתי ובציפיות החברתיות, מעבירה מסרים סמויים רבים שמבקשים מן האדם להגביל את התשוקות שלו. יש לגיטימציה לתשוקות מסוימות שנחשבות מקובלות, אך מעבר

להן מופעל לחץ לא להגזים, לא לחלום יותר מדי, לא לעוף גבוה מדי. זהו חלק ממנגנון השייכות, חלק מההישארות בתוך העדר.

באופן הזה האדם נאלץ, לעיתים מבלי לשים לב, לבטל חלק גדול מהתשוקות שלו כדי להשתייך, כדי להיות נורמלי, כדי להיות מקובל, כדי שלא ידחו אותו או ירחיקו אותו. המחיר הפנימי של תהליך זה הוא כבד מאוד. צמצום התשוקות פוגע בבריאות הנפשית, בצמיחה ובהתפתחות.

לכן אנו מבקשים לומר כאן בבירור: לא רק שזה בסדר להשתוקק, זה חשוב. למען הבריאות הנפשית, למען הצמיחה וההתפתחות, האדם זקוק לתשוקות החיוביות שלו. ריפוי תשוקה הוא מהלך מרכזי ואף הכרחי. אי אפשר להגיע לבריאות נפשית עמוקה ללא חיבור אל אותו קול פנימי חכם, יודע ועמוק, שמכוון את האדם למקומות המשמעותיים עבורו. כל מה שקשור להדרכה פנימית, להכוונה פנימית ולקשר עם האלוהי שבתוכי, עובר בסופו של דבר ערוץ התשוקה החיובית.

בלי תשוקה האדם מוגבל מאוד ביכולתו להתפתח, לצמוח, לרפא את עצמו ולשנות את עצמו. הוא לא יגיע למקומות שאליהם הוא שואף וחולם בלי תשוקה, ובלי תשוקה חזקה. לכן התפקיד שלנו כאן הוא ללמוד להימנע מביטול התשוקה, וללמוד לעדכן אותה כדי להיגמל מן הגרסה השלילית שלה.

עדכון התשוקה כולל עמדה פנימית חדשה: זה טוב להשתוקק. אני רוצה להשתוקק. אני מחפש את התשוקות שלי. אני מאמין בתשוקות שלי. אני זקוק לתשוקות שלי. כאשר האדם מתחיל לפגוש את התשוקות שלו, לעיתים החקירה מובילה בתחילה אל התשוקות השליליות. גם שם נשאלת השאלה המרכזית: איך אני מעדכן את התשוקה. איך אני הופך אותה לתשוקה שמרימה אותי, משפרת אותי ומארגנת אותי מבפנים.

התהליך הזה מתחיל במעבר מלגיטימציה להשתוקק אל ההכרה בחשיבותה של התשוקה. ריפוי התשוקה מחייב לשים את התשוקה החיובית במקום גבוה בסדרי העדיפויות של ההתבוננות העצמית. כמה פעמים ביום האדם שואל את עצמו למה אני משתוקק כרגע. מה מזמין אותי יותר מכל. מה מרגש אותי, מה מבקש ממני תשומת לב, מה אני רוצה לשהות בו ולהתנסות בו.

כל עוד השאלות הללו אינן נשאלות, וכל עוד אין עניין בתשוקות החיוביות, התשוקה תמצא לעצמה ביטוי שלילי, משום שהיא כוח טבעי שחייב להתקיים ולהתבטא. כאן מתבהרת נקודת המפתח של פרק זה: כדי להיגמל, עלינו לעדכן את התשוקה. לעדכן את סדרי העדיפויות שלנו, ולראות בתשוקה יעד מרכזי של התפתחות, של היכרות עצמית, של הקשבה עצמית, ושל בחירות, התנסויות ופעולות שנובעות מהרצון לרפא את התשוקה.

זהו תהליך שאינו מתרחש ללא התנסויות, ללא ניסויים, ללא טעויות וללא כישלונות. כאן מתעדכנת גם עמדתנו כלפי הדרך עצמה. התשוקה אינה עוד משהו שנתנו לו לגיטימציה בלבד, אלא ערך

שעולה בסולם סדרי העדיפויות. חשוב לי להיות בתשוקה, משום שאני רוצה להיות בריא באמת, ובריאות אמיתית מתקיימת רק כאשר יש ריפוי של התשוקה.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מה לדעתך "מבקשת" ממך התשוקה הבריאה שלך ברגעים אלה?
2. איך את מרגישה כשאת מאפשרת לעצמך לחוש תשוקה בריאה ומלאת אנרגיה?
3. האם את יכולה להתבונן בחמלה בתשוקות השליליות שלך, בלי שיפוטיות ואז לדמיין אותן "הופכות" אט אט לתשוקות חיוביות?
4. האם את מוכנה כעת לקחת סיכון קטן ולהתנסות בתשוקה בריאה שלך שמזמן או מעולם לא איפשרת לעצמך?
5. מה לדעתך ישתנה בחיך, אישית ובין אישית, כאשר תני יותר מקום לתשוקה הבריאה שלך?

פרק 22: האדם נולד עם תשוקה טבעית ובריאה

פרק 22 פותח את חלק 8 בתהליך. זהו שלב מתקדם במסע לריפוי התשוקה, שלב שבו הדברים שכבר פגשנו בפרקים הקודמים מתחילים להתייצב לכדי תפיסה עמוקה וברורה יותר. כבר בנקודה זו חשוב לי לעצור ולהזכיר דבר מה עקרוני. החומרים המובאים כאן אינם מיועדים לקריאה חד פעמית. אין כאן רעיון שדי להבין אותו פעם אחת ולהמשיך הלאה. מדובר בלמידה שדורשת חזרה, שהות, חשיפה חוזרת, ונכונות לפגוש את אותם מסרים שוב ושוב מזוויות מעט שונות.

ריפוי התשוקה הוא מהלך משמעותי מאוד בחיי האדם. במידה רבה זהו מהלך מרחיק לכת, משום שהוא נוגע בשכבות עמוקות של זהות, הרגלים, תפיסות עולם, ודפוסים רגשיים שהתקבעו לאורך שנים. יש כאן דרך לעבור, ויש כאן תהליך של שינוי וטרנספורמציה פנימית. שינוי כזה אינו מתרחש בקריאה אחת, וגם לא בתרגול אחד. הוא מתרחש כאשר האדם מתרגל לחומרים, מתרגל לתדר של המידע הזה, ומתיר לו לחלחל בהדרגה.

חשיפה חוזרת מאפשרת לאדם לתת עוד ועוד לגיטימציה פנימית למסרים הללו. בכל פעם שאנחנו נחשפים מחדש לחומר, משהו בנו נרגע, משהו בנו נפתח, ומשהו בנו מסכים להיזכר. לא מדובר בלמידה אינטלקטואלית בלבד, אלא בלמידה חווייתית, כזו שפועלת דרך הסכמה פנימית, דרך הזדהות, ודרך חיבור רגשי מתמשך.

מתוך ההבנה הזו אנו נכנסים לפרק 22, שכותרתו: האדם נולד עם תשוקה טבעית ובריאה. פרק זה פותח את חלק 8, שעוסק בתשוקה כטבע בריא. בתפיסה הפסיכו קריאטיבית, טבע בריא הוא תכונה שהאדם נולד איתה. היא אינה נרכשת מבחוץ ואינה תלויה בהישג או בהצלחה. האדם מגיע איתה מהמקור שממנו הגיע. היא נוכחת בו מרגע לידתו.

עם זאת, העובדה שתכונה מסוימת קיימת באדם אינה מבטיחה שהיא תבוא לידי ביטוי. כאן חשוב לדייק. התשוקה הטבעית קיימת באדם כפוטנציאל. פוטנציאל זה מחייב טיפוח כדי שיוכל להתממש בפועל. בעולם הביולוגיה קיים מושג בסיסי שמסייע להבין זאת, והוא ההבחנה בין גנוטיפ לפנוטיפ. הגנוטיפ הוא המטען הגנטי, מה שקיים ברמת הפוטנציאל. הפנוטיפ הוא הביטוי בפועל, האופן שבו אותו מטען מתממש במציאות.

כך גם ביחס לתשוקה הטבעית. העובדה שהאדם נולד עם תשוקה טבעית ובריאה אינה מספיקה. כדי שהתשוקה הזו תבוא לידי ביטוי בחיים עצמם, יש דרך לעבור. יש צורך בטיפוח, בתרגול, באימון ובהכרה מודעת בקיומה. כך פועל הטבע הבריא בכל תחום. האדם נולד עם יצירתיות טבעית, אך אם לא יטפח אותה, לא יתנסה בה ולא יתאמן עליה, הוא עלול להגיע למסקנה השגויה שהוא אינו יצירתי כלל. בפועל, היצירתיות תמיד הייתה שם.

כך גם לגבי תכונות נוספות שהאדם נולד איתן. הגמישות הטבעית, האופטימיות הטבעית, הרוחניות הטבעית, והיכולת לחוות משמעות וחיבור. התשוקה הטבעית היא חלק מאותו מארג רחב של טבע בריא. כל התכונות הללו קיימות באדם, אך השאלה המכרעת היא האם הן זוכות לחשיפה, לאימון, לתרגול, לתמיכה ולפרגון, או שמא הן מודחקות, מוזנחות, או נדחות כל רצויות.

בפרקים אלה אנו מתמקדים בהבנה שתשוקה בריאה היא טבע בריא. היא קיימת באדם, אך עליו לדעת שהיא קיימת כפוטנציאל, ולהכיר בכך שמתפקידו לבחור ולטפח אותה. הבחירה הזו אינה חד פעמית. זוהי בחירה יומיומית. בחירה לתת בה אמון, להתאמן בה, וליצור עבורה תנאים שיאפשרו לה להתקיים.

פרק 22 מבקש לומר בצורה פשוטה וברורה: יש לך את זה. התשוקה הטבעית והבריאה נמצאת בך. אינני בא לחדש לך דבר, ואינני בא לשנות אותך. אני בא לעזור לך להכיר במשהו שכבר קיים אצלך. משהו שיש בך, בתוכך, ושיש אליו געגוע, משיכה וכמיהה, גם אם לא תמיד קיימת הבנה שניתן לחזור אליו דרך תהליכים פנימיים ותהליכים אישיים.

האדם נולד עם תשוקה טבעית ובריאה. הוא הגיע איתה לעולם. הוא יצא מבטן אמו עם תשוקה לצמוח, עם תשוקה להתפתח, עם תשוקה לגלות, לחקור, להתחבר, ליצור, להתחדש, להשתנות ולהתגלות. זוהי רשימה ארוכה של מאפיינים שמרכיבים את אותה תשוקה טבעית ובריאה. זו אינה תכונה שולית, אלא כוח חיים מרכזי.

אלא שפעמים רבות, בתוך המסגרות החברתיות, הנורמות התרבותיות והלחצים שהאדם נחשף אליהם לאורך חייו, התשוקה הטבעית והבריאה אינה זוכה לטיפול הדרוש לה. היא אינה מקבלת מספיק עידוד, תמיכה, פרגון ואימון. בהיעדר טיפוח כזה, האדם לומד בהדרגה להתנתק מהידיעה שיש בו טבע בריא של תשוקה טבעית ובריאה.

כאשר התשוקה החיובית אינה זוכה לביטוי, נוצר חלל. לפי עקרון הטבע הבריא, חלל כזה אינו נשאר ריק. במקום שבו התשוקה החיובית אינה מתממשת, מופיעה התשוקה השלילית. התשוקה השלילית אינה כוח עצמאי שנולד יש מאין. היא פועל יוצא של הזנחת התשוקה החיובית.

אפשר לומר שבמרחב הנפשי יש מקום לתשוקה אחת מרכזית. אם האדם בוחר לטפח את התשוקה החיובית, היא זו שתתפוס את המקום. אם הוא אינו מטפח אותה, התשוקה השלילית תופיע כברירת מחדל. זהו אופן הפעולה של הטבע הבריא. את התשוקה החיובית יש לטפח במאמץ מודע. את התשוקה השלילית אין צורך לטפח כלל, היא מופיעה מעצמה, ולעיתים אף מושכת את האדם לטפח אותה דרך נתיבים של התמכרויות, כפי שתואר בפרקים קודמים.

כך זה עובד. אם לא חיממת את החדר, יהיה לך קר. אם לא הארת את המרחב, יהיה חושך. ואם לא טיפחת את התשוקה החיובית, תופיע התשוקה השלילית. אין כאן עונש. אין כאן שיפוט. זוהי דרך שבה מערכת הקיום מאותתת לאדם, דרך חוויות לא נעימות, היכן הוא התרחק מהטבע הבריא שלו.

מתפקידו של האדם להבין שאין זה מספיק לנסות לצמצם את הביטויים הלא בריאים של התשוקה. במקביל לכך עליו להעצים את התשוקה הבריאה. לחפש אותה, לתת בה אמון, להתנסות בה, ולהסכים גם לטעות בדרך. עליו לומר לעצמו: יש בי תשוקה בריאה. אני משוכנע שהיא קיימת. יש בי תשוקה שמבקשת להוביל אותי לביטוי האותנטי ביותר שלי, לסיפור הייחודי שלי כאדם בחיים האלה.

יש בי תשוקה שמבקשת להוביל אותי למקומות של עונג מלא, של סיפוק רחב, של איזון, הרמוניה, שלווה וביטוי יצירתי. בכוונתי לחפש אותה. בכוונתי לרפא את עצמי כדי לחיות עם התשוקה החיובית. בכוונתי לנסות, לטעות, להיכשל לעיתים, ולצאת למסעות שיאפשרו לי לגלות אותה.

כאשר האדם מכון את המשאבים המנטליים שלו אל החיפוש אחר הטבע הבריא שלו, המערכת הפנימית מתחילה להגיב. הוא מקבל סימנים, נתונים והכוונות. חלק מן החיפושים יהיו מדויקים יותר, וחלקם פחות. אך כאשר קיימת הכרה פנימית בכך שהתשוקה הבריאה קיימת וממתינה לטיפול, האדם יתחיל בהדרגה לזהות יותר ויותר סימני דרך, ולחוות את התשוקה הבריאה שלו כחלק חי ונוכח מחייו.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. איך את מרגישה כעת עם הביטוי "הטבע הבריא שלי"?
2. האם את מסכימה עם האפשרות שנולדת עם סט רחב של תכונות משמעותיות שבעזרת אימון ותרגול הן יבואו לידי ביטוי? יש לך דוגמאות היכן זה מתרחש בחיך?
3. אם היית מבקשת מהתשוקה הטבעית והבריאה שלך לספר לך עליה ועל האנרגיה שלה, מה היא היתה עונה לך, לדעתך?

4. איזה תרגולים, ניסויים והתנסויות את חושבת שכדאי לך לאמץ כדי לסייע לתשוקה הבריא שלך להתבטא יותר?

5. האם את מסכימה לטעות ולהיכשל תוך כדי החיפושים האלה? איך תעזרי לעצמך כאשר ניסיון לבטא את תשוקתך לא ממש "יצליח" לך בפעמים הראשונות?

פרק 23: ללא תשוקה בריאה תהיה תשוקה לא בריאה

פרק 23 הוא הפרק השני בחלק השמיני של הספר, חלק העוסק בתשוקה כטבע בריא. בפרק זה אני מבקש לשוב ולהסביר, ואף להעמיק, את מה שהוצג בפרק הקודם, והוא עיקרון הטבע הבריא. החזרה הזו מכוונת. היא חלק מהלמידה. משום שעיקרון הטבע הבריא הוא עיקרון יסודי, עיקרון מארגן, עיקרון שממנו ניתן להבין תופעות רבות בנפש האדם, ובוודאי את כל מה שקשור לתשוקה.

עיקרון הטבע הבריא גורס שהאדם מגיע לעולם כשהוא נושא עמו שורה ארוכה של תכונות, מיומנויות ויכולות חיוביות, משמעותיות ופרודוקטיביות. תכונות אלה אינן רעיונות תיאורטיים, אלא פוטנציאלים חיים שמבקשים לבוא לידי ביטוי. כדי שהפוטנציאלים הללו יתממשו, הם זקוקים למרחב. מרחב של אימון, של תרגול, של התנסות, של פרגון, של עידוד, ושל אמון. האדם אינו אמור לדעת מראש כיצד כל אחת מן התכונות הללו תתבטא, אלא להיות מוכן להיפגש איתן, לטפח אותן, ולהאמין בהן.

כדי שהטבע הבריא יבוא לידי ביטוי, נדרשת שורה של פעולות יומיומיות, וכן הלך רוח ומרחב תומך. אין מדובר במשהו מסובך. להפך. זהו מרחב שמתחיל בידיעה ובמודעות. הידיעה שכך נולדנו, והמודעות לכך שלזה אנו זקוקים. לכל אדם יש טבע בריא, אך הוא יבוא לידי ביטוי בצורה ייחודית, אינדיבידואלית ושונה מאדם לאדם. לכן האדם זקוק למרחב שמאפשר לו לחפש, להתאמן, לטעות, לגלות, ולטפח את התכונות שאיתם נולד.

עיקרון הטבע הבריא גורס גם דבר נוסף, והוא מהותי להבנת התשוקה. כאשר האדם אינו מקבל את הגירויים המתאימים, את המרחב המתאים, ואת האפשרות להתאמן ולהתנסות בטבע הבריא שלו, הוא למעשה יוצר צמצום של הופעת הטבע הבריא. וכאשר נוצר צמצום כזה, נוצר חלל. את החלל הזה תופס טבע לא בריא. זהו עיקרון פשוט, אך עמוק. כמו חושך שמופיע כאשר איננו מדליקים אור. לא משום שהחושך הוא כוח בפני עצמו, אלא משום שהאור לא הוזמן.

כך קורה שפעמים רבות האדם מוצא את עצמו פוגש ביטויים שהם ההפך מן הטבע הבריא שלו. במקום הטבע הבריא של אופטימיות, מופיעה פסימיות. במקום גמישות, מופיעה נוקשות וצורך מוגזם בשליטה. במקום יצירתיות, מופיעים צמצום, חוסר מקוריות וחוסר אמון בדרכי האישיות. זהו ביטוי ישיר של טבע בריא שלא קיבל מקום.

העיקרון הזה נכון בוודאי גם לגבי התשוקה. תשוקה היא דוגמה מובהקת, עמוקה ומשמעותית במיוחד לטבע הבריא. האדם נולד עם תשוקה בריאה. זו אינה תוספת, זו אינה תכונה שנרכשת, אלא חלק מובנה מן הקיום האנושי. כאשר המרחב שבו האדם חי אינו מטפח את צמיחת התשוקה הבריאה, אינו מאפשר לה ביטוי, אימון ולגיטימציה, האדם ייתקל בתשוקות שאינן בריאות. תשוקות שליליות. תשוקות חלקיות. תשוקות שמובילות להתמכרויות.

בפרק זה אני מבקש להתמקד באחריות של האדם על התשוקה שלו. המילה אחריות חשובה כאן. אדם המבקש לרפא את התשוקה שלו אינו יכול להמתין שהיא תופיע מעצמה. הוא נדרש לבחור. הוא נדרש לעשות בחירות יומיומיות. בחירות שקשורות לתרגול, לאימון, ולעדכון מתמשך של ההלך הפנימי שלו ביחס לתשוקה.

התשוקה הבריאה לא תופיע מעצמה רק משום שאנו מודעים לקיומה התיאורטי. גם לא משום שאנו מבינים את עיקרון הטבע הבריא. המודעות חשובה, אך היא אינה מספיקה. יש כאן עשייה. יש כאן עבודה. עבודה יומיומית. כפי שהטבע הבריא זקוק לאימון ולתרגול, כך גם התשוקה.

אחד הכלים המשמעותיים והיעילים ביותר שיכולים לסייע לאדם לחזור אל הטבע הבריא שלו הוא תרגול של טרנספורמציה רגשית. ההמלצה היא לעשות זאת ברמה יומיומית. כאשר אנו מתרגלים טרנספורמציה רגשית, אנו מבצעים סוג של פינוי פסולת רגשית. אנו מפנים מן המרחב הפנימי שלנו רגשות תקועים, עומסים, וחסימות. תוך כדי התרגול, אנו מזמינים שוב ושוב את התשוקה הבריאה להופיע, להתבטא, ולהשמיע את קולה.

כאשר התרגול הזה הופך לריטואל יומיומי, האדם נשאל שוב ושוב אתה שאלה בסיסית ופשוטה: מהי התשוקה שלי? שאלה זו אינה נשארת ברמה המחשבית בלבד. היא מובילה לפעולה. לפעולות קטנות או גדולות שמבקשות לממש את התשוקה. דרך החיבור לאהבה עצמית, דרך הפחתת ביקורת עצמית, ודרך פתיחה של המרחב הרגשי ללא שיפוטיות, המערכת כולה מתנקה, מתחדשת, ומאפשרת לתשוקה לקבל יותר מקום.

כאשר התרגול מצטבר מיום ליום, משבוע לשבוע ומחודש לחודש, האדם מתרגל לשאול את עצמו את שאלת התשוקה ולפעול בעקבותיה. כל פעולה כזו מעניקה לתשוקה לגיטימציה. היא מאשרת לה להתקיים. כדי שהתשוקה הבריאה תהפוך לחוויה חיה ונוכחת, ולא רק לרעיון, האדם נדרש לצאת למסעות של מימוש תשוקה, גם כאשר התשוקה אינה ברורה לו עד הסוף.

תשוקה אינה בהכרח דבר ברור. היא דחף. היא תנועה פנימית שמצביעה על כיוון, אך אינה מספקת תמיד הסברים. היא הזמנה לנוע. היא דורשת מן האדם אמון. אמון בכך שגם אם אינו יודע בדיוק לאן זה יוביל, יש ערך בתנועה עצמה.

זהו תרגול יומיומי. זו אחריותו של האדם המבקש לצמוח, להתרפא, ולהתקדם. האחריות לשאול את עצמו שוב ושוב: מהי התשוקה שלי? זו שאלה אינטימית מאוד. איש אינו יכול לענות עליה עבורנו. היא שייכת אך ורק לנו.

כאשר אין אמון בתשוקה, קשה לשמוע אותה. כאשר אין פעולה בעקבותיה, אין לה סיבה להתעצם. אך כאשר האדם מאפשר לתשוקה לזרום החוצה, היא חוזרת ומביאה עמה עוד רעיונות, עוד הכוונות, ועוד חיות. כך נבנית צורת חיים. צורת חיים בריאה יותר, משמעותית יותר, ומספקת יותר.

הדרך כוללת גם כישלונות. זה טבעי. זה הכרחי. כפי שכל למידה עוברת דרך טעויות, כך גם למידת ביטוי התשוקה. ההצלחה הראשונית אינה התוצאה החיצונית, אלא עצם ההסכמה לנוע בעקבות התשוקה. ככל שהאדם מתאמן בכך יותר, הוא לומד להכיר את התשוקה שלו לעומק, להקשיב לה טוב יותר, ולבחור התנסויות שמדויקות יותר עבורה.

כאשר האדם מבקש למלא את חייו בתשוקה בריאה, כדי שלא יישאר מקום לתשוקה לא בריאה, עליו לצאת לדרך. לא מחר. לא מתישהו. אלא כעת.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. האם את מוכנה לקבל על עצמך את האחריות לריפוי התשוקה הבריאה שלך והמימוש שלה? כתבי הצהרת התחייבות, אם כן.
2. האם את מתרגלת או תרגלת טרנספורמציה רגשית? האם שמת לב להשפעה של התרגול על התשוקה שלך?
3. האם את מוכנה לנוע לתוך מרחב לא ברור ולא ודאי על מנת לאפשר לתשוקה שלך להתממש ולסייע לך? איזה דברים ממתנים לך, לדעתך, מעבר ל"ערפל"?
4. איזה מהתשוקות הנוכחיות שלך מרגישה יותר הרפתקנית, חריגה ואף "מוזרה"? מה את יכולה לספר על התשוקה הזו?
5. מה עוד בכוונתך לעשות, לנסות ולהתנסות כדי לתת לתשוקה הבריאה שלך יותר מקום להתרפא בתוכך?

פרק 24: ריפוי התשוקה הוא מסע אל הטבע הבריא שהיא

פרק 24 מסיים את חלק 8 של הספר, החלק שעוסק בתשוקה כטבע בריא. עצם הסיום הזה הוא משמעותי, משום שחלק זה ביקש להניח תשתית עמוקה להבנה של מהי תשוקה, מאין היא מגיעה, ומה נדרש מאיתנו כדי לרפא אותה. כותרת הפרק מבקשת לומר דבר פשוט אך עמוק: ריפוי התשוקה אינו פעולה נקודתית, אינו פתרון מהיר, ואינו טכניקה מבודדת. ריפוי התשוקה הוא מסע. והוא מסע אל הטבע הבריא שהיא.

במידה רבה מאוד, תשוקה מייצגת את עיקרון הטבע הבריא עצמו. היא מייצגת את היותו של הטבע הבריא חמקמק, במיוחד לאחר ששכחנו אותו במשך שנים רבות. היא מייצגת את הצורך שלנו לתת אמון במשהו שאיננו תמיד רואים בעיניים. ואת היופי, השמחה, הסיפוק והשינוי שמתרחשים כאשר אנו מצליחים להגיע אל הטבע הבריא הזה ולבטא אותו בחיינו.

החיבור אל התשוקה הבריאה הוא חוויה שמרגישה לעיתים כמו חזרה הביתה. זוהי חוויה שבה דברים מתחילים להתחבר בתוכי. חלקים שהיו מפוזרים, חלקים שהיו מנותקים, חלקים שהיו מבולבלים, מתחילים לייצר תחושת שלמות. לא פעם עולה גם שאלה פנימית מפתיעה: איך לא שמתי לב לזה עד עכשיו? זה הרי תמיד היה כאן. התשוקה הבריאה אינה דבר חדש. היא עתיקה, ראשונית, נוכחת מאז ומתמיד.

ובמובן הזה, אפשר לומר דבר נוסף וחשוב. התשוקה הבריאה היא דבר פשוט. לא מסובך להשתוקק. טבעי להשתוקק. הסיבוך מתחיל כאשר אנו זונחים, מדחיקים או נוטשים את התשוקה הטבעית והפשוטה. וחשוב להדגיש, הפשטות שלה אינה סותרת את היותה עמוקה, גבוהה ומשמעותית. היא פשוטה משום שהיא טבעית. היא עמוקה משום שהיא מחוברת לשורש החיים.

הסיבוך מתרחש משום שברמה החברתית, התרבותית, ולעיתים קרובות גם המשפחתית, מופעל לחץ מתמשך על הילד המתפתח לוותר בהדרגה על התשוקות שלו. על הדחפים היצירתיים שלו. על הייחודיות שלו. על הדמיון שלו. על החיות שלו. זהו לחץ שמתרחש לעיתים בגלוי ולעיתים באופן סמוי, אך הוא נוכח מאוד. לאט לאט הילד לומד לצמצם את עצמו, להקטין את התשוקה, ולהסתגל למה שמצופה ממנו.

כאשר החיים מתנהלים לאורך זמן ללא חיבור לתשוקה הבריאה, הם מתחילים לצבור תשוקות שליליות. במובן עמוק, אפשר לומר שהחיים צוברים חומות. חומות שמונעות מן התשוקה הבריאה להופיע. וככל שהחומות הללו נבנות, כך החזרה אל התשוקה הבריאה הופכת למסובכת יותר. משום שחזרה אל התשוקה הבריאה משמעה גם תהליך של גמילה. גמילה מתשוקות שליליות שהתפתחו כתוצאה מהזנחה ודיכוי של התשוקה הבריאה.

לכן, חיבור לתשוקה הבריאה, וריפוי התשוקה הבריאה, הוא באמת סוג של מסע. מסע מתמשך. ואפשר לומר, מסע הביתה. אני מבקש להתעכב לרגע על הביטוי הזה, מסע הביתה, משום שיש בו עומק רגשי ורוחני רב.

לכל אדם קיימת כמיהה כלשהי לשוב הביתה. זוהי כמיהה שאינה בהכרח קשורה לבית פיזי, לעיר הולדתו, או למקום שבו גדל. מדובר בחוויה רחבה הרבה יותר. חוויה רגשית ורוחנית גם יחד. לשוב הביתה פירושו להגיע אל המקום שבו אני יכול להיות מי שאני. להיות אותנטי. להיות טבעי. להיות נאמן לעצמי. ולהרגיש שזה לא רק מותר, אלא גם רצוי.

הבית, במובן הזה, הוא מרחב שבו האותנטיות מתקבלת בברכה. מרחב שבו היא מתקבלת בשמחה, בהודיה ובהתפעלות. מרחב שבו אני יכול להיות מי שאני, והביטוי שלי אינו רק נסבל אלא משמעותי. הבית אינו רק מקום שמקבל אותי. הוא גם מקום שמתרחב ומתעשר בזכות מי שאני ובזכות הביטוי הטבעי שלי.

לאדם יש שאיפה גלויה וכמוסה גם יחד לנוע הביתה. לצאת למסעות הביתה. ככל שאדם נמצא יותר בתהליכי מודעות, התפתחות וטרנספורמציה, כך התנועה הזו אל הבית נמצאת יותר במרכז הפוקוס שלו. לעומת זאת, ככל שאדם מרוחק יותר מתהליכי מודעות והתפתחות, כך הכמיהה הזו נדחקת לשוליים. במצבים כאלה, האדם עסוק בעיקר בהישרדות, ובהסתגלות למה שיש, ומסתפק בחלקים קטנים של תחושת בית.

כאשר אנו מדברים על ריפוי התשוקה, אנו מוסיפים נדבך משמעותי מאוד למסע הזה. ריפוי התשוקה הוא מסע אל המקום האותנטי ביותר של האדם. ומה יכול להיות אותנטי יותר עבור אדם מאשר הדהוד חיובי ולגיטימי של התשוקות שלו. המסר הוא ברור. התשוקות שלך רלוונטיות כאן. התשוקות שלך רצויות כאן. אנו זקוקים לתשוקה הייחודית שלך.

הבית הבריא הוא מרחב שאינו מבקש מן האדם לרצות אף אחד, ואינו מבקש ממנו להתאים את עצמו באופן מלאכותי. הוא מזמין את האדם להביא את מהות חייו. את האלוהי שבו. את הייחודיות שבה הוא נושא. משום שזו התרומה החשובה ביותר שלו למרחב. וכאשר האדם מבטא זאת, הוא גם חווה תחושת נוחות, שייכות ומשמעות.

אנו זקוקים ליצירתיות הייחודית של כל אדם. כל אדם נולד עם מטען ייחודי שמגיע מן המקור, מטען שרק הוא יכול לבטא. אך הביטוי הזה אפשרי רק כאשר האדם מחובר לתשוקה הבריאה שלו, נותן בה אמון, ומתאמן בביטוי שלה. הבית הבריא מספק לשם כך כלים, הדרכה, לגיטימציה ומרחב תומך ומפרגן. משום שמרחב כזה יודע שהוא רק ירוויח ויתרחב ככל שכל אחד מן הנוכחים בו יתחבר לתשוקה הבריאה שלו ויבטא אותה.

תפקידו של האדם, אם כן, הוא להיות במסע מתמשך הביתה. מסע אל התשוקה הבריאה שלו. מסע שאינו מסתיים בנקודה אחת, אלא מתחדש שוב ושוב.

בשלב שבו אנו נמצאים כעת, אנו מתבקשים אפילו לדמיין שהמציאות הזו קיימת. גם בין האדם לבין עצמו, וגם בין האדם לסביבתו. על האדם להתעקש להימצא במרחב שבו התשוקה שלו אינה רק לגיטימית, אלא אף נחוצה ומשמעותית.

זהו הבית האמיתי של האדם. בית אישי, משפחתי וחברתי. מקום שבו ניתן לומר: אני כאן. אני נוכח. הייחודיות שלי נוכחת. היא משמעותית. היא חשובה. היא רלוונטית. והיא מוערכת.

כאשר התשוקה הופכת למרכז החיים, וכאשר האדם מקבל תמיכה בדרך הזו, מתאפשרת צורת קיום בריאה יותר. לכל אדם יש את המרחב הספציפי שבו הוא ירגיש כך. מרחב שבו יש עניין, סקרנות ופתיחות לתשוקה שלו. מרחב שבו ההשתייכות אינה מותנית בביטול העצמי, אלא דווקא בביטויו.

כמה בריא זה יכול להיות ליחיד ולחברה, כאשר כל אדם יודע שהוא יכול להשתייך תוך כדי ביטוי התשוקה הטבעית והאותנטית שלו.

ריפוי התשוקה הוא אכן מסע. מסע שמשקף במידה רבה את סיפור חייו של האדם. האדם יכול לבחור שסיפור חייו יונהג על ידי השאיפה לריפוי התשוקה. השאלה מה אני עושה בחיי, ומהו סיפור חיי, מקבלת כאן תשובה ברורה. אני מבקש את הדרך הביתה. אל המקום ואל הלך הרוח שבו אני מבטא, ככל הניתן, את התשוקה הבריאה והטבעית שלי.

בשביל זה אנחנו כאן. בשביל זה נוצר הספר הזה. בשביל זה נוצר הרעיון הזה. ובשביל זה מתקיימים תהליכים קבוצתיים שמבקשים לאפשר לאדם להכיר בבית הפנימי שלו. כאשר האדם מעניק לעצמו לגיטימציה לתשוקה שלו, לחיפוש שלה ולהתעקשות אחריה, הוא עם הזמן משליך זאת גם החוצה. הוא דואג לכך שהמרחב שבו הוא חי ייתן מקום, יקבל, יפרגן, ויביע צורך בתשוקה הבריאה שלו.

זוהי אבולוציה של אנושות בריאה יותר. אנושות שמושתתת, בין השאר, על היכולת של יחידים לממש את תשוקתם, ועל היכולת של מרחבים חברתיים לשדר שזהו אחד הדברים החשובים ביותר שאמורים להתרחש בתוך המרחב האנושי.

כאשר תנאים אלה מתקיימים, אנו אכן מקבלים מרחב שמאפשר ומטפח את ריפוי התשוקה.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מה זה בשבילך "להגיע הביתה" מבחינה רוחנית וריגשית?
2. האם יש מקומות בחייך בהם את מרגישה שאת יכולה לבוא בדיוק כפי שאת ולהביא את התשוקות שלך ושזה יתקבל בברכה ובאהדה?
3. האם את מרגישה שהחל להיבנות בתוכך מין "בית" שמאפשר לתשוקות שלך יותר מקום לגיטימי לצמוח, להתבטא ולהשפיע?
4. מה הוא הצעד ה"שני" במחלוקת, לדעתך, שעשוי בכל זאת לסייע לתשוקה שלך לקבל ערוץ פריחה חדש?
5. איזה דברים כדאי לך, לדעתך, להפסיק או לצמצם כדי שהתשוקה שבתוכך תרגיש יותר נוח להתקיים ולהתבטא?

פרק 25: תשוקה כנושא שיש למקד בו תהליכי ריפוי

פרק 25 פותח את חלק 9 של התהליך, וחלק זה עוסק בכותרת המרכזית של המסע כולו: ריפוי התשוקה. כאן אנו מתחילים להתמקד באופן ישיר במושג הריפוי, בכלים של ריפוי, בהבנת דרך הריפוי, ובהכרה בכך שריפוי התשוקה אינו פעולה נקודתית אלא דרך חיים מתמשכת.

לעיתים קרובות, כאשר אנו שומעים את המילה ריפוי, אנו מקשרים אותה באופן כמעט אוטומטי לכאב, לקושי, למחלה, להפרעה, לדיספונקציה או לפתולוגיה. ריפוי נתפס כמשהו שנדרש רק כאשר משהו התקלקל באופן ברור, כאשר יש בעיה גלויה, כאשר יש סימפטום שאי אפשר להתעלם ממנו. מתוך כך, לא תמיד פשוט להבין שהתשוקה האנושית עצמה זקוקה לריפוי, מבקשת ריפוי, ויכולה לעבור תהליך של ריפוי עמוק ומשמעותי.

התשוקה האנושית היא נושא שנראה לעיתים מובן מאליו, כמעט שקוף. ודווקא משום כך הוא נושא רווי אי הבנות, ריחוק וניכור בתוך המרחב האנושי. התשוקה נתפסת פעמים רבות כתופעה של רצון בלבד, ולעיתים היא מיד מקבלת אסוציאציות של תשוקה שלילית, של חוסר סבלנות, של חוסר בגרות, של חוסר יכולת לדחות סיפוקים, או של משהו ילדותי ולא אחראי.

כאשר כך אנו מתבוננים בתשוקה, ברור מדוע היא מגיעה למצב שבו היא זקוקה לריפוי. אך הריפוי אינו נדרש רק ברמה השטחית או ההתנהגותית, אלא ברמה עמוקה הרבה יותר, משמעותית הרבה יותר, גבוהה הרבה יותר. התשוקה היא ערוץ תקשורת פנימי. היא ערוץ שמחבר את האדם אל חלקים עמוקים בתוכו, אל הקול האותנטי שלו, אל מסרים פנימיים שאינם מצליחים לעבור דרך ערוצים אחרים.

התשוקה היא הדרך שבה האדם מעביר את מסריו הפנימיים, את קריאתו, את כיוונו, את כמיהתו. עד כדי כך התשוקה חשובה לאדם. ובהמשך הספר נעמיק גם בהיבטים הרוחניים שלה. אך בשלב זה המטרה ברורה וממוקדת: לזהות את התשוקה כנושא מרכזי שיש למקד בו תהליכי ריפוי. וזיהוי כזה כולל בהכרח הכרה בכאב שקיים בתוך התשוקה.

זה כולל הכרה בכך שהתשוקה, ברמות רבות, נמצאת כיום במצב סובל, משובש, ולעיתים אף פתולוגי. זה כולל את ההכרה הכואבת אך ההכרחית, שבסבירות גבוהה מאוד, אתה או את הקוראים את הספר הזה חיים עם תשוקה פצועה. עם תשוקה שנפגעה. עם תשוקה שהתבלבלה.

יש כאן נרטיב חברתי סמוי, כמעט לא מדובר, שבו חלק מהמבנה החברתי הקיים נשען על פגיעה בתשוקה האנושית. זהו אחד היסודות של מבנה ישן, כזה שכעת מבקש להשתנות. מי שקורא את המילים האלה, ומי שנמצא במסע של חיפוש עצמי, חיפוש משמעות, חיפוש אלוהות פנימית, ייעוד, צמיחה וטרנספורמציה, מוכן להסתכל גם במקומות שכואבים. במקומות שפצועים. במקומות שבהם יש דיכוי, בלבול, טשטוש של אמת. הוא מוכן להסתכל לשם ולשאול את עצמו: מהם מהלכי הריפוי שלי?

וכאן עולה שאלה בסיסית מאוד, ראשונית מאוד, כזו שנמצאת בבסיס כל תהליך ריפוי באשר הוא: האם אני מוכן להכיר בכאב? האם אני מוכן להכיר בכך שיש כאן בעיה? האם אני מוכן להכיר בכך שהתשוקה שלי פצועה?

האם אני מוכן לראות שאני רגיל לחיות בקשר עם תשוקה פצועה, מבולבלת, מצומצמת, מבלי לשים לב לכך? זו נקודת מוצא קריטית לכל תהליך של ריפוי. משם הכל מתחיל.

החיים עצמם מזמנים לאדם כאבים, קשיים וסבל, לא כדי להעניש אותו, אלא כדי להזמין אותו לתהליכי ריפוי וטרנספורמציה. מתוך הקושי אפשר לצמוח. מתוך הכאב אפשר ללמוד. מתוך הסבל אפשר להתרחב. זהו הערך של הקושי, הערך של הכאב, הערך של הסבל. ברמת הנשמה, יש כאן שיעור. שיעור שאמנם כואב, אך הוא נושא בתוכו פוטנציאל עמוק של שינוי.

הכאב מאלץ את האדם להגיע לצומת. בצומת הזו קיימת בחירה. האדם יכול לבחור להיכנס לתהליך ריפוי, והוא גם יכול לבחור להיתקע בעמדת קורבן, להמשיך להתלונן, או להמשיך להעמיד פנים שאין ברירה אלא להמשיך כך. שאין אלטרנטיבה. שאין אפשרות אחרת.

כאשר האדם בוחר בערוץ הריפוי, ומוכן להיכנס לתהליכי מחקר חווייתי, מחקר התנסותי, מחקר רגשי, מחקר רוחני וגם מחקר אינטלקטואלי, כאשר הוא מוכן לא להרפות ולהמשיך במסע הזה, הוא אכן יגיע לרגע שבו ירגיש שהוא נכנס לנתיב של ריפוי. מרגע שהאדם מגייס את עצמו למסע הזה, תהליכי הריפוי מתחילים להתרחש. הוא מגלה צורות חדשות, בריאות יותר, של הדבר שאותו הוא מבקש לרפא.

אך הכל מתחיל בהכרה. בהכרה שיש כאן נושא שזקוק לריפוי. בהכרה שהתשוקה שלי משובשת. התשוקה שלך משובשת. התשוקה שלנו משובשת. זו אינה עמדה שיפוטית, ואינה בשורה רעה. זו עמדה מאבחנת, מתבוננת, אנושית. עמדה שמכירה במגבלות של הסיפור האנושי ובכך שהגיעה השעה לריפוי, לשינוי ולטרנספורמציה.

הריפוי אפשרי. אך הוא אפשרי רק אם אנחנו רואים. רק אם אנחנו מזהים את הכאב, את התסכול, את הגעגוע למצב מתפקד ובריא יותר של תשוקה.

אפשר להתחיל לזהות זאת דרך שאלות פשוטות אך עמוקות: עד כמה אני יודע לחוות את התשוקה שלי? עד כמה אני מכיר אותה? עד כמה אני סומך עליה? ועד כמה אני יודע להוציא אותה לפועל? באילו תחומים אני מצליח לעשות זאת, ובאילו תחומים אני מתקשה מאוד?

כאשר החקירה הזו נעשית בכנות ובהוגנות פנימית, מתגלה לעיתים קרובות קושי עמוק להקשיב לתשוקה באופן מלא ופתוח. מתגלה עד כמה התרגלנו להדחיק את התשוקה, לא להאמין בה, לבטל

אותה, ולעיתים אף לזלזל בה. וכל זאת פעמים רבות כתוצאה של לחץ חברתי, צורך להשתייך, פחד מדחייה, ורצון להיות אהובים ומקובלים.

התשוקה היא שפה אישית מאוד. אינדיבידואלית מאוד. אף אחד אחר אינו יכול להבין את התשוקה שלך באמת כמוך. ולכן הקשר איתה דורש שיח פנימי פתוח, קשוב ומכיל. היכן אני מתקשה להשתוקק? והיכן אני אולי כן מרגיש תשוקה, אך מתקשה לעשות איתה משהו? האם זה מפחד מכישלון, מפחד מדחייה, מפחד מלעג, ואפילו מפחד מהצלחה?

כל השאלות הללו הן שאלות חיוניות כאשר אנו בוחרים לשאול את עצמנו ברצינות: האם אני רוצה, יכול ומוכן לרפא את התשוקה שלי?

יש הבטחה במסע הזה. יש קסם במסע הזה. יש מתנות למי שבחר ללכת בדרך של ריפוי התשוקה. אך הדרך הזו מתחילה בהבנה פשוטה ועמוקה כאחד: התשוקה כרגע פצועה. והיא זקוקה ליד מלטפת, ליד משקמת, ולהכוונה עדינה אך נחושה אל עבר הטרנספורמציה שלה, אל עבר הגרסה הבריאה שלה.

הגרסה הבריאה הזו קיימת. היא טבע בריא. היא נוכחת עמוק בפנים. ואנחנו כאן כדי לחשוף אותה, להחזיר אותה, וללמוד לחיות מתוכה מחדש.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מה הן חמשת האסוציאציות הראשונות והמהירות למילה "ריפוי"?
 2. איזה תחושות מתעוררות בך אל הביטוי "ריפוי התשוקה"?
 3. איך את מרגישה עם האפשרות שהתשוקה שלך נכנסת כעת לתהליך עמוק ומתמשך של הריפוי שלה?
 4. מה יקרה לדעתך, בחיך, כשהתשוקה שלך תעבור כמה מדרגות משמעותיות של ריפוי?
 5. האם את מוכנה ללוות את עצמך ואת התשוקה שלך במסלול ריפוי, עם סבלנות, חמלה ונכונות להתמסר? אנא כתבי סוג של הצהרה לגבי זה.
- מעולה. עכשיו זה חד וברור.
- להלן עריכה עדינה, לימודית, "קרה" ומדויקת של פרק 26, בהישענות מלאה על הטקסט שלך בלבד, ללא פיתוח נראטיבי חדש, ללא דרמטיזציה, ללא תוספות רעיוניות, וללא שינוי כיוון.
- החזרות נשמרות, ההסברים נפרסים בהרחבה, והקול הוא קול של מורה שמבהיר מושג דרך חזרה מזוויות שונות.

פרק 26: כשלא מרפאים את התשוקה, כל מהלכי הריפוי האחרים

מוגבלים ואף תקועים

אני רוצה לפתוח את הפרק הזה בתזכורת קצרה למה שעסקנו בו קודם, ובפרט למה שעלה בפרק 16. בפרק 16 דיברנו על כך שהתשוקה היא המנוע שמאפשר לטרנספורמציה להתרחש. לא כתוספת שולית לתהליך הריפוי, אלא כמרכיב מרכזי, הכרחי, שבלעדיו קשה מאוד להניע שינוי עמוק ומתמשך.

כדי להמחיש זאת, אפשר לדמיין תהליך ריפוי כסוג של תבשיל שמתבשל על האש. כמו כאשר אנחנו מבשלים מרק או כל תבשיל אחר. אנחנו מכניסים לסיר חומרי גלם שונים, ירקות, מים, תבלינים, וכל עוד הסיר מונח על האש מתרחשות בו ריאקציות. החומרים מתחממים, מתרככים, מתערבבים זה בזה, משתנים, עד שבסופו של דבר מתקבל תבשיל חדש, שונה מזה שהכנסנו בתחילה. התבשיל עצמו הוא תהליך של שינוי, של טרנספורמציה.

כדי שהריאקציות האלה יתרחשו, כדי שהשינוי יקרה, אנחנו זקוקים לחימום. ללא חימום, או כאשר החימום חלש מאוד, התהליך כמעט ואינו מתקדם. החומרים נשארים במצבם המקורי, או משתנים באיטיות רבה מאוד.

בהקבלה הזאת, התשוקה היא החימום. התשוקה היא האש שמאפשרת לכל מרכיבי הריפוי של האדם לפעול, להתחבר, לנוע ולזרום. החימום משנה את התדר, את הרטט, את רמת התנועה של החומרים. מבחינה פיזיקלית, זה מה שמאפיין מצב של חימום. המולקולות נעות מהר יותר. לעומת זאת, במצב של קירור, התנועה מואטת, עד שלבסוף מתקבל מצב של קיפאון.

כך גם בתהליכים רגשיים ונפשיים. כאשר התשוקה אינה נוכחת, או כאשר היא פגועה, התהליכים נוטים להיתקע. הם מאבדים תנועה. הם מאבדים זרימה.

ולכן חשוב לומר באופן ברור, כשלא מרפאים את התשוקה, כל מהלכי הריפוי האחרים מוגבלים ואף תקועים. פעמים רבות אדם מנסה לטפל בקושי מסוים, בקונפליקט, בבעיה מתמשכת. הוא חושב על דרכים שונות, מנסה שיטות שונות, משקיע מאמץ רב, ולעיתים אף עושה זאת לאורך זמן. אך למרות כל הניסיונות, השינוי אינו מתרחש באמת, או שהוא נעצר בנקודה מסוימת.

כאשר זה קורה, יש מקום לעצור ולשאול שאלה פשוטה אך יסודית. מה קורה עם התשוקה שלי? היכן התשוקה שלי פגועה? היכן היא אינה מקבלת מקום? פעמים רבות, דווקא במקום שבו קיימת בעיה עקשנית ומתמשכת, נמצא גם פצע בתשוקה. כל עוד הפצע הזה אינו מטופל, מהלך הריפוי כולו מתקשה להתקדם.

אפשר לומר זאת כך. לנסות לרפא בלי לרפא את התשוקה דומה לניסיון לבשל תבשיל בלי להדליק את האש, או להסתפק באש חלשה מאוד. התהליך יכול להתחיל, אך הוא לא יגיע למיצוי. התשוקה היא זו שמחממת את מנועי הנפש לשינוי.

בהמשך הספר נעמיק עוד ברעיון שתשוקה היא סוג של ערוץ תקשורת בין החלק האלוהי שבאדם לבין החלק האנושי שבו. ערוץ שמחבר בין מרחב שרואה את התמונה הרחבה יותר לבין המרחב הפיזי והיומיומי שרואה תמונה מצומצמת יותר. ערוץ התקשורת הזה הוא זה שדוחף את תהליך הטרנספורמציה והוא זה שמניע את תהליך הריפוי.

כאשר תהליך מסוים תקוע, פעמים רבות זה סימן שמשהו חסר בהתייחסות שלנו אליו. ואז קורה שאדם מנסה שוב ושוב לטפל באותה בעיה באותה דרך, מבלי לעצור ולשאול אם אולי חסרה כאן התשוקה. אם לא הצלחנו מספר פעמים באותה גישה, מה הטעם לנסות שוב בדיוק באותו אופן. לעיתים קרובות, מה שחסר בניסיונות החוזרים הוא ההתייחסות לשאלת התשוקה.

תשוקה כבסיס לריפוי. תשוקה ככוח שדוחף את האדם למקום חדש. כאן חשוב להבהיר מהו ריפוי. ריפוי אינו רק הקלה בסימפטומים. הקלה בסימפטומים היא לעיתים שלב, אך היא אינה מהות הריפוי. כאשר אנו מסתפקים רק בהפחתת כאב או בטשטוש סימפטומים, אנו מפספסים את התמונה הרחבה יותר.

בתמונה הרחבה של ריפוי אנו מדברים על מעבר ממצב אנרגטי אחד למצב אנרגטי אחר. מצב גבוה יותר, זורם יותר, מחובר יותר, יצירתי יותר. המעבר הזה הוא טרנספורמציה. זהו שינוי שמאפשר לאדם לפגוש יכולות חדשות, נקודות מבט חדשות, ואפשרויות שלא היו זמינות קודם.

כדי שהמעבר הזה יתרחש, נדרשת תוספת אנרגיה. משהו שידחוף, שיניע, שיאפשר לאדם להסכים לשינוי. משהו שייתן אומץ לראות אחרת, לקחת סיכון, לקפוץ לטריטוריה שלא הייתה מוכרת קודם. התוספת הזו היא התשוקה.

התשוקה היא הכוח שמאפשר לאדם לעשות את מה שכרגע נתפס כבלתי אפשרי או כבלתי סביר. היא מאפשרת לדלג מעל פחדים, מעל ספקות, מעל התנגדויות. היא מאפשרת, ולו לזמן מה, לשים בצד את עודף ההיגיון שמסביר היטב מדוע לא כדאי להשתנות.

התשוקה, בהיותה חמה, רגשית ודוחפת לפעולה, מאפשרת את קפיצת הריפוי. לכן, כאשר התשוקה אינה מטופלת ואינה נרפאת, מהלכי הריפוי האחרים נותרים מוגבלים. חסר בהם הדלק. חסרה בהם האש.

אפשר לחזור לדימוי התבשיל. הירקות שבסיר אינם משתנים מעצמם. אין להם אינטרס להתבשל. הם זקוקים לחימום. רק החימום מאפשר להם לפגוש את היכולת שלהם להשתנות, להתרכך, להתערבב, להפוך למשהו חדש. הם אינם נעלמים. הם משנים צורה.

כך גם האדם. הריפוי אינו מחיקה של מי שהיינו, אלא שינוי צורה. וכל שינוי כזה מתרחש בזכות החימום, בזכות נוכחותה של התשוקה.

לכן אני חוזר ומדגיש. אדם המבקש לעצמו ריפוי, צמיחה והתפתחות, טוב שיעמיד את ריפוי התשוקה במקום מרכזי. עליו לשאול את עצמו היכן התשוקה שלי מוזנחת, היכן איני מאמין בה, היכן אני מצמצם אותה. ואיזה כלים, פסיכו קריאטיביים ואחרים, יכולים לסייע לי לרפא אותה, להגביר בה אמון, ולהפוך אותה למוקד חי.

כל שינוי משמעותי שאדם עשה בחייו התרחש בסיוע התשוקה שלו. ולכן, בספר הזה, אנחנו מעניקים תשומת לב רבה כל כך לריפוי התשוקה.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. תני דוגמה למצב שבו תשוקה סייעה לך לחלוף על פני מעצורים או מחסומי פעולה. זוכרת מקרה כזה?
2. כשאת פועלת מול אתגר עם הרבה תשוקה, מה מתרחש אז?
3. כשאת פועלת מול אתגר עם מעט תשוקה, מה מתרחש אז?
4. האם את יכולה לחוש, בדמיון ובגוף, את ה"חמימות" של התשוקה? כתבי על זה כמה שורות.
5. חישבי על נושא שקצת תקוע או מתסכל בחיך. כעת דמייני עצמך מכניסה לעניין הזה הרבה יותר תשוקה בריאה מבעבר. מה לדעתך יקרה אז, לפחות מבחינה תיאורטית?

פרק 27: ריפוי התשוקה משמעו להיות יחיד, מיוחד ושונה

אם הגענו עד לכאן, סימן שכבר עשינו כברת דרך בתהליך של ריפוי התשוקה. סימן שכבר פגשנו את התשוקה שלנו מזוויות שונות, דרך שאלות שונות, דרך חוויות שונות, ודרך נקודות מבט מגוונות. עצם ההגעה לשלב הזה יכולה להעיד על כך שאולי אנחנו מתחילים להיות מוכנים לעבודה עמוקה יותר עם עצמנו, עבודה מתמשכת, עבודה שאפשר לראות בה עבודת חיים הקשורה לריפוי התשוקה.

זה גם סימן לכך שאולי כעת אנחנו מבינים עד כמה נחוץ לנו להיות בערנות מתמדת לצורך של התשוקה שלנו לעבור ריפוי. להתנקות. להתבהר. כדי שנוכל לשמוע את קולה הצלול, וכדי שנוכל להפעיל אותה באופן שמיטיב איתנו, ולא להיגרר שוב ושוב אל תשוקה שלילית, אל עונג חלקי, ואל דפוסים של התמכרות.

פרק זה מבקש להציע מבט פסיכולוגי משמעותי על אחת הסיבות העמוקות לדיכוי התשוקה החיובית. התשוקה החיובית, זו שמבשרת מסרים שמגיעים מן העצמי הגבוה, מן האלוהי שבפנים, מן הנשמה, אל החלק האנושי שבנו. פרק זה מבקש להעמיק בהבנה שריפוי התשוקה אינו רק תהליך פנימי של ניקוי והרפיה, אלא גם תהליך שיש לו השלכות עמוקות על זהות, שייכות, ועמידה בתוך המרחב החברתי.

ריפוי התשוקה משמעו, במובנים רבים, להיות יחיד, מיוחד ושונה. מצד אחד, זהו ביטוי מבטיח. ביטוי מסקרן. ביטוי מרגש. כל אדם הוא יחיד, מיוחד ושונה בדרכו. לכל אדם יש תרומה ייחודית, חד פעמית, לקיום האנושי. גם אם יש מיליארדים של בני אדם על פני הפלנטה, עדיין לכל אחד מהם יש תפקיד ייחודי, נוכחות ייחודית, יצירה ייחודית, וסיפור חיים ייחודי.

יש במסר הזה משהו שמזמין חקירה רגשית. הוא מזמין תהליכים. הוא מעורר סקרנות להכיר בני אדם לעומק, משום שכל אדם נושא עמו תרומה ייחודית מעצם נוכחותו, ומעצם הדרך שבה הוא מתמודד עם האתגרים שלו כאן על פני האדמה.

ומצד שני, בדיוק באותו מקום שבו המסר הזה מרגש ומעורר השראה, הוא גם מסר שמעורר חרדה. פחד. קושי. מורכבות. משום שלהיות יחיד, מיוחד ושונה, פירושו גם לחרוג במידה מסוימת מן המקובל. לסטות מן הנורמה. לעמוד לפעמים מחוץ לזרם המרכזי.

ריפוי התשוקה משמעו להיות יחיד, מיוחד ושונה, וזה אומר שבשלב מסוימים של התהליך, או בתקופות מסוימות בחיים, החוויה הזו יכולה להיות מלווה בתחושות של בדידות, של נתק, או של חוסר שייכות. כאן מתגלה קונפליקט פסיכולוגי עמוק ומשמעותי בין שייכות לעצמי, נאמנות לקול הפנימי, לבין שייכות לחברה, נאמנות לסביבה, לציפיות שלה, לדרישות שלה, ולסטנדרטים המקובלים בה.

מכיוון שהתשוקה מסמלת את הייחודיות של האדם, את דרכו האישית לביטוי, ליצירה, לחיפוש, להתנסות ולתרומה, לא אחת המסרים שהיא נושאת יעמדו בסתירה לנורמות חברתיות מסוימות. זהו מצב שאינו חריג. זהו מצב שאינו טעות. במובנים רבים, זהו מצב בלתי נמנע.

לכן, חלק בלתי נפרד מסיפור ריפוי התשוקה הוא סיפור של אדם עם עצמו. של אדם שמעמיק את הקשר עם עצמו. של חיבור מחודש בין האדם הפיזי לבין העצמי הגבוה, בין החלק האנושי לבין החלק האלוהי שבתוכו. במובן הזה, אין כאן באמת בדידות. יש כאן חיבור עמוק יותר פנימה.

ובכל זאת, מבחינה חווייתית, יש כאן פחד. יש כאן חרדה. יש כאן חשש מכך שאנשים מסוימים בסביבה עלולים שלא להסכים, שלא לקבל, שלא לפרגן או שלא לתמוך בביטוי התשוקה המדויק והאותנטי של האדם. וכאן בדיוק מתרחש לעיתים קיפאון. כאן, בשל הצורך להשתייך, להיות מקובל, להיות בסדר בעיני אחרים, מתרחש תהליך של דיכוי התשוקה.

הצורך להשתייך הוא צורך אנושי עמוק. לעיתים הוא אף צורך הישרדותי. ולכן, ברמה הפסיכולוגית, לא פעם האדם מדכא את התשוקה שלו כדי לא להיות יחיד, מיוחד ושונה. במיוחד במרחבים חברתיים שבהם ייחודיות ושונות אינן מתקבלות בקלות.

הקונפליקט הזה הוא קונפליקט שכל אדם פוגש, פגש ויפגוש בהקשר של ריפוי התשוקה. אי אפשר להימנע ממנו. אי אפשר שלא להגיע לצמתים של לבטים והיסוסים. שאלות כמו האם כדאי לי ללכת בעקבות התשוקה שלי, גם אם אשלם על כך מחיר משפחתי, זוגי או חברתי, הן שאלות שכמעט תמיד יופיעו בדרך.

ברוב המקרים, הלבטים הללו מועצמים מעבר למידתם. לרוב, האדם יכול למצוא דרך לשלב בין נאמנות לעצמו לבין השתייכות חברתית. אך לשם כך עליו לעבור תהליך. לעבור מסלול. לעבור מסע. מסע שבמהלכו הוא מפתח בתוכו לגיטימציה עמוקה לתשוקה שלו. לגיטימציה פנימית, שכאשר היא מתבססת, היא גם מתחילה להדהד החוצה.

בשלב מסוים, אחרים מתחילים לשקף לאדם את אותה לגיטימציה שהוא מעניק לעצמו. הם מתחילים לאשר, לפרגן, ולעיתים אף להיעזר בביטוי הייחודי שלו. במודל הפסיכו קריאטיבי, זהו אינו איום על החברה, אלא תנאי להתפתחותה.

על פי תפיסה זו, חברה בריאה היא חברה שמסוגלת לטפח את היחיד, המיוחד והשונה שבכל אדם, מבלי לחשוש מכאוס או מפירוק הסדר החברתי. למעשה, קורה ההפך. ככל שאדם נאמן יותר לתשוקתו, ככל שסיפור חייו, עשייתו ונוכחותו מתואמים עם האמת הפנימית שלו, כך הוא תורם יותר לסביבה. הוא נעשה רגוע יותר, יצירתי יותר, בטוח יותר בעצמו, ומביא מתנות ייחודיות שמיועדות בסופו של דבר, לחברה עצמה.

החברה ניזונה מכך שאנשים מחוברים ליצירתיות הטבעית שלהם. מכך שהם מחברים בין העצמי הגבוה לעצמי האנושי. ומתוך כך מבטאים את האלוהי שבתוכם בצורה מעשית, יומיומית, חיה. זהו תהליך שמרחיב ומפתח את המרחב האנושי כולו.

לכן, כאשר אנו מדברים כאן על ריפוי התשוקה, חשוב להחזיק בו זמנית שני גורמים מרכזיים. האחד, ההכרה בכך שקיימים חששות אמיתיים מפני הקשבה מלאה לתשוקה וביטוי שלה, בעיקר בשל פחד מדחייה או מפגיעה בשייכות החברתית. כל אדם נושא עמו חששות כאלה, וחשוב להכיר בהם.

והשני, ההבנה העמוקה שבראייה ארוכת טווח, ריפוי התשוקה אינו פוגע בשייכות אלא מעמיק אותה. הוא מאפשר לאדם להשתייך בדרך שלו, בתנאים שלו, מתוך נאמנות לעצמו, ולא מתוך ריצוי או התאמה כפויה. כך האדם מביא לסביבתו מתנות שנובעות מן התשוקה האוטנטית שלו, ומתוך כך תורם לרווחת בני האדם האחרים.

במובן זה, ריפוי התשוקה אינו מסע אל הבדידות, אלא מסע אל שייכות עמוקה יותר. שייכות לעצמי, ומתוך כך גם שייכות לחברה, בדרך שמכבדת את היחיד, המיוחד והשונה שבכל אדם.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. את יחידה, מיוחדת ושונה. איך ההרגשה להיות כזו?
2. תני שלוש דוגמאות לשוני שלך מהסביבה אותה את מכירה?
3. איזה חלקים בך, שמהווים את הייחודיות ושוני שלך את פחות נוטה לבטא ולהפגין?
4. איזה חלק בייחודיות שלך יש לך בתקופה הזו תשוקה להעז ולבטא יותר, לחקור יותר, להתנסות יותר ולהראות יותר?
5. כתבי חיבור בין 4-6 שורות שמתחיל במילים: "אני יחידה, מיוחדת ושונה ולכן..."

פרק 28: מסלול הלימוד והריפוי פוגש את הכאבים הכרוכים

בתשוקות מסוימות

בפרק זה אנחנו נכנסים אל לבו של תהליך הריפוי. ריפוי, כפי שכבר עלה לא אחת לאורך הספר, עובר פעמים רבות דווקא דרך המקום שכואב, דרך המקום שתקוע, דרך המקום שמרגיש מסובך, לא הרמוני, מכביד ולא זורם. כאן אנחנו מתמקדים בנקודה הזו באופן ישיר ומודע.

מכאן אנחנו מתחילים. זהו מסע שחוזר על עצמו שוב ושוב, לא רק בהקשר של תשוקה, אלא בכל נושא שבו האדם מבקש לעצמו ריפוי. לקחת את המקום שכואב, שתקוע, שמכביד, ולהניע אותו בתהליך טרנספורמטיבי לעבר מקום זורם יותר, קליל יותר, יצירתי יותר, גמיש יותר ואפשרי יותר. זהו עקרון יסוד בעבודה רגשית ובהתפתחות מודעת.

לתהליך הזה אנחנו קוראים טרנספורמציה רגשית. אפשר לקרוא לו גם חזרה אל הטבע הבריא. כפי שכבר תואר בפרקים קודמים, תשוקה היא טבע בריא. היא אינה תוספת לחיים ואינה מותרות. היא נכס טבעי שהאדם מגיע איתו לעולם. היא נמצאת שם מן ההתחלה.

התשוקה נוכחת כחלק מן המבנה הבסיסי של האדם. אפשר לראות אותה כחלק מן ה-DNA הרגשי והיצירתי שהאדם נולד איתו. זהו קשר אל החלקים הפנימיים, העמוקים, ואפשר לומר גם האלוהיים, שמתקשרים עם האדם דרך התשוקה. בתוך המבנה הזה תמיד קיימת תשוקה, גם אם היא אינה גלויה, גם אם היא דחוקה, גם אם היא מסובכת.

כאשר אנחנו עושים תהליך של ריפוי התשוקה, אנחנו למעשה חוזרים אל המקור שאיתו הגענו. איננו ממציאים דבר חדש. איננו יוצרים תשוקה מאפס. אנחנו מסירים בהדרגה את המחסומים, את הסיבוכים ואת מגננוני ההגנה שהתפתחו עם השנים סביב אותו נכס טבעי, ומנסים להשיב אותו לפעילות תקינה יותר, או לכל הפחות לפעילות משופרת.

זהו תהליך הריפוי. וכאשר אנחנו מבקשים לרפא את התשוקה, יש שני אלמנטים מרכזיים שעלינו לתת עליהם את הדעת.

האלמנט הראשון הוא ההכרה בכך שיש צורך בריפוי התשוקה. לא לקחת אותה כמובנת מאליה, ולא לחשוב שאני כבר יודע את כל מה שיש לדעת על התשוקה שלי. חלק גדול מן התשוקה נסתר, מוסתר, מקובץ, ודחוק, בעקבות פגיעות שהיא חוותה לאורך החיים. על האדם להכיר בכך שיש כאן דרך לעבור. דרך מתמשכת של ריפוי התשוקה.

בשביל זה נוצר התהליך הזה. בשביל זה נכתב הספר הזה.

האלמנט השני הוא ההכרה בכך שיש עבודה לעשות. יש תרגול לעשות. תרגול מתמשך, שגרתי, שחוזרים אליו שוב ושוב, בדומה לתהליך של גמילה. ריפוי התשוקה אינו מתרחש מעצמו, ואינו מתרחש ללא החלטה חוזרת ונשנית.

גם היום אני מחפש את התשוקה שלי.

גם היום אני מקשיב לה.

גם היום אני רוצה לרפא אותה.

גם היום אני רוצה לסייע לה להתעורר ולהיות חלק משמעותי בחיי.

אפשר בהחלט להניח שבגיל צעיר מאוד האדם חווה אירועים שמלמדים אותו לדכא את התשוקה שלו. תשוקות טבעיות כמו תשוקה לקרבה, לחום, לתשומת לב, להכרה, למשחק, להרפתקנות, לשעשוע, למגע. כאשר תשוקות כאלה אינן מקבלות מענה מתאים, סביר או מספק, הן חוות פגיעה.

האדם לומד בגיל מוקדם שפחות כדאי להשתוקק. לא משום שהתשוקה אינה טבעית, אלא משום שכואב להשתוקק ולא להיות מסוגל לממש את התשוקה. כואב להשתוקק לאהבה מסוימת ולא לקבל אותה. כואב להשתוקק למגע ולא לקבל אותו. כואב לרצות ולא לפגוש מענה.

התוצאה היא הדחקת התשוקה והתכחשות אליה. רק כאשר האדם מתכחש לתשוקה שלו, הוא מצליח למנוע מעצמו את הכאב הכרוך בהרגשה שלה ובאכזבה מחוסר המימוש שלה. לכן, כאשר אנחנו מבקשים לרפא את התשוקה, אין לנו ברירה אלא לפגוש מחדש את הכאבים שכרוכים בתשוקות מסוימות.

זה לא יהיה טיול בפארק. זה לא תהליך חלק. ככל שהאדם מעז להתקרב אל התשוקות שלו, הוא פוגש גם את המגנונים שפיתח כדי להימנע מאכזבה. לעיתים, בלי לשים לב, הוא אפילו מייצר לעצמו אכזבות מהירות.

ניח שאדם בוגר מנסה לממש תשוקה מסוימת, והוא נתקל במחסום. משהו לא מסתדר. משהו לא עובד כפי שציפה. הוא נעצר, מתאכזב, ואומר לעצמו, הנה, זה לא אפשרי. התשוקה לא רלוונטית. מה בכלל חשבתי לעצמי. האירוע, המחשבות והרגשות הללו הם מנגנון הגנה מוקדם ויעיל שהוא פיתח בעבר, כדי לא לתת מקום רב מדי לתשוקה, מתוך פחד מהכאב של חוסר המימוש שלה.

באופן לא מודע, האדם משחזר שוב ושוב את חוויית חוסר המימוש, וכך מונע מעצמו את תהליך הריפוי והחקירה שהתשוקה זקוקה להם כדי להתממש באמת.

כאשר אנחנו פותחים את המרחב הזה ומזמינים את המערכת לחפש מחדש את הטבע הבריא של התשוקה, התשוקה החיובית, המרפאה, זו שמוליכה את האדם לביטוי יצירתי ובריא, זה טבעי לחלוטין שנפגוש בדרך כאבים ומקומות תקועים. אלה הם מנגנוני הגנה מוקדמים, והם אינם מוותרים על עצמם במהירות.

יהיה עלינו לעבור שוב ושוב מבחנים עם עצמנו. להראות לעצמנו שאנחנו ממשיכים להאמין בתשוקה גם כאשר הדברים נתקעים, גם כאשר זה כואב. התשוקה נמצאת שם, אך לעיתים במצב של דחיקה, קיבוץ ופחד.

רק כאשר נתאמן שוב ושוב בחידוש האמון בה, ונחפש שוב ושוב דרך לממש אותה כמיטב יכולתנו, יתרחש תהליך הריפוי. לא נדרש יותר מכך. לעשות כמיטב יכולתנו, ולשוב על כך. לעשות כמיטב יכולתנו, ולשוב על כך.

כאשר נראה שהדברים נתקעים, נבין שזהו חלק מן המסלול. נמשיך לשאול את התשוקה, מה עכשיו, מה את רוצה. דיאלוג כזה, שאינו ממחר להתייאש ואינו ממחר להיכנע לאכזבה, מאפשר עבודה אמיתית עם החומות והכאבים.

הביטוי לעשות כמיטב יכולתי נועד להתמודד עם הרפלקס הרגשי של אכזבה וייאוש. התפקיד של האדם בתהליך הזה אינו להצליח בקנה מידה חיצוני כלשהו, אלא להיות בתנועה. לחפש את הצעד הבא. לזוז ממקום תקוע למקום שמתחיל לנוע.

זהו הריפוי.

זו הדרך.

וזו האחריות של האדם במסע לריפוי התשוקה.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. תני דוגמה אחת לתשוקה מסוימת שכרוכה אצלך, חווייתית, בכאב. מה תרצי לשתף בהקשר הזה, כרגע?
2. מדוע התשוקה הזו, או הביטוי שלה, או ההתבוננות בה, מעוררים בך כרגע כאב?
3. האם את מוכנה להתבונן בכאב הזה עם סבלנות, חמלה והבנה באופן רחב יותר מאשר יכולת בעבר?
4. האם את רואה כעת סיכוי שבצורה כזו או אחרת ניתן יהיה לתת לתשוקה הזו מקום לביטוי חיובי, מזין ולא כואב?

5. איך את מרגישה עם האפרות הזו, של הזזת התשוקה הכואבת להזדמנות חדשה, צורת ביטוי חדשה, שייאפשרו לה להתקיים ואף לפרוח ללא כאב ועם יותר תרומה לחיך?

פרק 29: טרנספורמציה של פוסט-טראומה תשוקתית

פרק זה עוסק בטרנספורמציה של פוסט-טראומה תשוקתית, והטענה המרכזית של המסלול הזה, של המסע הזה, ובוודאי של הפרק הנוכחי, היא שכל אדם נושא בתוכו פוסט-טראומה תשוקתית במידה כזו או אחרת.

בכל אדם יש צלקות. בכל אדם יש זיכרונות של כאב שקשורים באופן אסוציאטיבי לתשוקות הבריאות שלו, לתשוקות הטבעיות שלו. כל אדם למד, כך או אחרת, במסגרת תהליך ההשתלבות שלו בחברה האנושית, לדכא תשוקות, להתעלם מתשוקות, ולעיתים אף לזלזל בהן, לגנות אותן, ולהתייחס גם לאחרים שמנסים לבטא את התשוקות שלהם באופן שלילי. כל זה מתרחש עקב לחץ חברתי מתמשך, שמעביר מסרים ברורים ולעיתים סמויים, שלפיהם התשוקה הטבעית של האדם היא דבר שיש לצמצם אותו, להגביל אותו, לא לסמוך עליו.

המסרים האלה מלמדים את האדם שתשוקה גורמת לאובדן שליטה, שתשוקה עלולה לגרום לפגיעה, ושבסופו של דבר היא עלולה להביא להרס. מסרים כאלה יוצרים פוסט-טראומה. התשוקה עצמה היא כוח טבעי. היא מבקשת לצאת. היא מציעה. היא מגיחה. היא מציעה את עצמה. האדם מנסה. האדם מתנסה. ואז מגיעות התגובות החיצוניות, לעיתים משפחתיות, לעיתים חברתיות, לעיתים חינוכיות, והאדם נפגע. הדבר הזה קורה שוב ושוב, עד שנוצרת בחירה לא מודעת לצמצם את ביטוי התשוקה, כדי לא לחוות שוב את אותה טראומה, את אותה פגיעה.

כאשר יש חיבור בין תשוקה חזקה, רצון חזק, כמיהה חזקה, לבין מחסום של גינוי או דה-לגיטימציה שנפגש עם אותה כמיהה, נוצר כאב גדול. זה כואב להשתוקק, ובו בזמן לפגוש חוסר יכולת לממש את התשוקה, עד כדי תגובה שלילית לעצם קיומה. זה כואב. זה יוצר טראומות פנימיות. כל אחד פגש, בצורה כזו או אחרת, ניסיונות לבטא תשוקה באופן טבעי, כפי שהקול הפנימי שלו דחק בו לבטא, ומול זה הגיעה תגובה לא הולמת, תגובה לא מתאימה, שגרמה לכך שבאותו רגע הוא החל לתפוס את התשוקה שלו כגורם שממנו כדאי להתרחק.

אנחנו כאן, בתוך התהליך הזה, כדי לחולל טרנספורמציה לפוסט-טראומה הזאת. טרנספורמציה משמעותה מעבר ממצב תקוע, מסורבל, מסובך, פוחד וחושש, למצב זורם, מתחדש, אמיץ ויצירתי. הטרנספורמציה הזאת אפשרית, ובשביל זה אנחנו נמצאים כאן. כל הכלים הפסיכו-קריאטיביים שנמצאים בספרייה הפסיכו-קריאטיבית, ובכלל בפעילויות של העולם הפסיכו-קריאטיבי, מסייעים לאדם לפגוש מחדש את היכולת הטבעית שלו לעשות טרנספורמציה למה שתקוע בתוכו.

לכן אנחנו מציבים את הנושא הזה כאן כנושא מרכזי. אנחנו מכירים בכך שיש פוסט-טראומה תשוקתית, ושהיא במידה רבה סוג של פרופיל חברתי אנושי. אין אדם שאין לו את זה. אנחנו מכירים בכך. אבל אנחנו לא מסכימים שכך חייבים להיות הדברים. אנחנו יוצאים כנגד המוסכמה הזאת, כנגד הנורמה הזאת, משום שיש בה משהו חולני, ואת החולניות הזאת אפשר, ואף ראוי, לרפא.

האדם אינו יכול לצמוח ולהתפתח ללא סיוע אינטנסיבי ויומיומי של התשוקה הבריאה שלו. האדם זקוק לתשוקה הבריאה שלו כדי לחיות את החיים שאליהם הוא שואף. לכן התהליך מתחיל בהכרה. אי אפשר לעשות טרנספורמציה בלי להכיר בבעיה, בלי לזהות אותה, ובלי להודות בקיומה. עלינו להפסיק להתחמק, לברוח ולהתעלם. יש כאן בעיה. יש כאן כאב קולקטיבי שהפך לנורמה.

כאשר דיכוי התשוקות הופך לתנאי להשתייכות למה שנתפס כנורמלי, נוצרה בעיה עמוקה במרחב החברתי. הקולקטיב הנורמטיבי הופך למעשה לקולקטיב שמדכא את התשוקות שלו. זה חלק מהתנאי להשתייכות. זוהי הבעיה שאיתה אנחנו מתמודדים כאן.

מי שנמצא בתהליך הזה, מי שבחר לרפא את התשוקות שלו, נמצא עדיין, לפחות בשלב זה, במיעוט. אמנם ניתן למצוא קהילה של אנשים שמכירים בצורך בריפוי התשוקה, ולהרגיש שייכים אליה, אך עדיין מסביב יהיו אנשים רבים שימשיכו לראות בביטוי חופשי וטבעי של תשוקה דבר מסוכן, חריג או לא נורמלי.

לכן חיוני שמי שנמצא כאן יבין שהתהליך הטרנספורמטיבי מתחיל בהכרה במקום השלילי, במקום התקוע, ומסכים לעבור תהליך שישחרר את המקום הזה ויהפוך אותו למרחב זורם, יוצר, בורא ומתחדש. יש לכך מחיר זמני. ייתכן שבשלב מסוים תרגישו פחות שייכים לקבוצות שפעם השתייכתם אליהן, קבוצות שחלק מהקודים הסמויים שלהן היו דיכוי התשוקה הטבעית או זלזול לא מודע בה.

אם אתם מוכנים לשלם את המחיר הזמני הזה, אם אתם מוכנים להיות חלוצים, גם כאשר לא תמיד מבינים אתכם, תהליך הטרנספורמציה מחכה לכם. תוכלו להתאמן בו, ותוכלו לזכות במתנות שהוא מביא איתו. בראש ובראשונה, שחרור התשוקה הבריאה. שחרור היכולת לחוש אנרגיה שעולה מעמוד השדרה, דרך הבטן התחתונה, אל הלב, אל הגרון ואל הידיים. אנרגיה שדוחפת לשינוי, לחידוש, ליצירה, לבריאה, להפתעה, ולעיתים אף למהפכות.

האנרגיה הזאת נמצאת שם. היא לא הלכה לאיבוד. היא ממתינה. כדי שהיא תצא לאור, נדרש תהליך טרנספורמציה. תהליך שכולל הכרה במצב התקוע, הכרה בפוסט-טראומה התשוקתית, הפחתת ביקורת עצמית מוגזמת סביב תשוקות, הגברת אהבה עצמית כלפי עצמי וכלפי התשוקות שלי, ותרגול חווייתית ורגשית של זיהוי התשוקות, הצבתן במרכז, ויציאה איתן להתנסויות, להרפתקאות, לאימונים ולתרגולים.

זהו התהליך הטרנספורמטיבי. ואם אתם נמצאים כאן, בפרק 29, התהליך הזה כבר החל אצלכם. התפקיד שלכם הוא להמשיך אותו. לתרגל אותו. לתרגל טרנספורמציה רגשית. להתבונן בתשוקה הפגועה ולומר לעצמכם: בכוונתי לרפא את התשוקה שלי. בכוונתי לתת בה יותר אמון. בכוונתי להתאמן בה. להפוך אותה להרגל. לתת לה יותר קרדיט. לשחק איתה. לתת לה צ'אנס. לתת לה מקום.

כך מתרחש התהליך. כך מתעוררת התשוקה הבריאה. כך נוצרת הטרנספורמציה. ובסופו של דבר, מהי טרנספורמציה אם לא חזרה אל הטבע הבריא. התקרבות גדולה יותר אל מי שאני באמת. ומי שאני באמת, מי שאתה באמת, מי שכל אחד הוא באמת, הם ישויות שיש בהן תשוקה בריאה, מחוברת לחלק אלוהי פנימי, שכאשר הם משתפים פעולה, נוצר מצב של צמיחה והתפתחות. זהו מימוש התשוקה הבריאה, שהיא הדרך הבריאה להתקיים.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. תני דוגמה אחת למשהו שמאד רצית וחלמת עליו וזה לגמרי לא התאפשר לך. איזה תחושות זכורות לך מהנושא הזה?
2. איזה תשוקות עולות בך פעמים רבות ואת לא מצליחה לראות כל דרך להעניק להן מימוש או ביטוי?
3. אם נדמיין לרגע שיש לאדם "שריר תשוקה" טבעי, אני מבקש ממך להתבונן בה, כרגע, בתשוקה הפגוע שלך, בשריר הפצוע הזה ולכתוב כאן: מה את רואה? איזה חוויה זה מעורר בך?
4. כאשר תלמדי לעשות טרנספורמציה של פוסט הטראומה של התשוקות שלך, מה לדעתך ישתנה בחיך?
5. דמייני שאת פוגשת את התשוקה האוטנטית, הגולמית והראשונית שבתוכך ושאת מחבקת אותה חזק חזק. מה עשוי לקרות אז? איך זה מרגיש? מה יקרה כשהתשוקות הטבעיות שלך תהיינה מוקפות באהבה?

פרק 30: הכאב מקבל ערך ומקום במסע ריפוי התשוקה

הכאב הוא אחד הנושאים המשמעותיים ביותר במסע לריפוי התשוקה. הוא משמעותי הן להבנת הקשיים והאתגרים שמלווים את התהליך, והן להבנת הכלים והתנועות הפנימיות שנדרשים כדי להגיע למצב שבו אפשר באמת לרפא את התשוקה. אי אפשר לעסוק בריפוי תשוקה מבלי לתת מקום לכאב, מבלי להבין את תפקידו, ומבלי להכיר בכך שהוא חלק בלתי נפרד מן הדרך.

לעיתים, כאשר אנו חושבים על תשוקה במובנה החיובי, אנו מדמיינים מיד עונג, התלהבות, אנרגיה, תנועה ודחף פנימי ברור. כך זה אמור להיות, וכך נכון לחשוב על תשוקה בריאה. אך כאשר זהו הדימוי היחיד שאנו מחזיקים לגבי תשוקה, וכאשר אנו מצפים רק לחוויה הזו, מתעורר קושי. הציפייה הזו עלולה לגרום לנו לרצות לדלג על שלב הכרחי מאוד בתהליך, והוא שלב הטרנספורמציה, שלרוב מתחיל דווקא בכאב.

בפרקים קודמים דיברתי על טרנספורמציה של פוסט טראומה תשוקתית, ועל המפגש עם כאבים שקשורים לתשוקות מסוימות. כאן אני רוצה להדגיש שוב נקודה מרכזית: פעמים רבות, הדרך אל התשוקה החיובית עוברת דרך כאב. הכאב הוא סוג של סימן דרך. אפשר לדמיין אותו כאבן שמונחת בפתח של מערה, ובתוך המערה ממתנים אוצרות יקרי ערך, חלקים חיוניים בתוכנו, תשוקות שאנו מתגעגעים אליהן. האבן הזו חוסמת את הכניסה, והאבן הזו מיוצגת בנפש שלנו ככאב.

הנטייה האנושית לברוח מכאב היא טבעית ואוניברסלית. כמעט כל אדם מנסה להימנע מכאב, להכחיש אותו, או להסיח את הדעת ממנו. אך כאשר מדובר בכאבים רגשיים ומנטליים, יש למחיר הזה השלכות עמוקות. כל עוד אנו מתכחשים לכאבים שלנו, מתחמקים מהם או מוצאים דרכים רבות מדי לעקוף אותם, אנו גם מונעים מעצמנו מפגש עם התשוקה הבריאה שלנו, במיוחד באותם אזורים שבהם התשוקה חסומה על ידי כאב.

תהליך הטרנספורמציה הרגשית, שהוא תהליך שמסייע לעורר מחדש את התשוקה ולהזכיר את חשיבותה, מתחיל לרוב בשאלה פשוטה: מה יש עכשיו. לעיתים קרובות, השאלה הזו מתגלגלת מיד לשאלה אחרת: מה מפריע עכשיו. מה כואב עכשיו. מה תקוע עכשיו. אנו מתחילים מהמקום הזה, לא מתוך עיסוק אובססיבי בכאב, ולא מתוך אימוץ של תודעת קורבן, אלא מתוך הבנה שמתחת לכאב, לצד הכאב או בתוך הכאב, קיים חופש.

החופש הזה אינו נגיש לנו כל עוד איננו מוכנים לעבור דרך הכאב. כל עוד אנו פוחדים מדי מהכאב, נזהרים ממנו יתר על המידה, ומפתחים אסטרטגיות מורכבות כדי לא לפגוש אותו, אנו חוסמים את הזרימה של התשוקה הבריאה והטבעית שמבקשת לפעול דרכנו ולסייע לנו לממש את מה שיש לנו להביא לעולם.

לעיתים, היצירתיות שנובעת ממימוש תשוקה פוגשת קודם כל מחסומים של כאב. לפעמים הכאב אינו מופיע בצורה חדה וברורה, אלא כתחושת התנגדות עמומה, כהימנעות, כהיסוס, כרתיעה מלהתקרב למימוש התשוקה. במקום הזה מופיעות גם אמירות פנימיות כמו: זה לא אפשרי, אני לא יכול, זה לא מעשי, אין לי זמן, אין לי אמצעים, אין לי נגישות. האדם יכול להיות יצירתי מאוד דווקא במניעת מימוש התשוקה שלו. יצירתיות זו נובעת בראש ובראשונה מכאבים פנימיים שהוא חושש לפגוש.

החשש הזה אינו דמיוני. כאשר אדם נותן לעצמו חופש להתנסות, לקחת סיכונים, ולנוע יותר ויותר בעקבות התשוקה שלו, הוא אכן עשוי לפגוש כאבים. הוא צודק בכך. הכאבים הללו נמצאים שם. אך הם אינם אויבים. הם אתגרי התפתחות. ברגע שאנו מוכנים לפגוש אותם, לעבור דרכם, לעשות להם טרנספורמציה, ולזהות את התשוקה שמסתתרת מאחוריהם, אנו מרוויחים חיבור עמוק יותר לעצמנו.

אחת הדרכים להתבונן בכאב רגשי היא לראות בו תשוקה חסומה. כאב הוא אנרגיה שמבקשת לזרום ונתקלת במחסום. אנרגיה שמבקשת לפרוץ ונתקלת בחומה. ההתנגשות החוזרת הזו יוצרת כאב. במובן הזה, הכאב הוא סמן. הוא רמז. הוא מצביע על המקום שבו נמצאת התשוקה, ועל המקום שבו נמצאים הכלים הדרושים למימוש שלה.

לכן, זה בסדר שכואב. זה לא סימן שמהו השתבש. זה בסדר שיש התנגדויות. זה אפילו בסדר שאנו מייצרים תירוצים שמסבירים מדוע איננו מממשים את התשוקה. כל אלו הם ביטויים של כאב. כאשר אנו מבינים זאת, וכאשר אנו פוגשים את הכאב בחמלה ומסכימים לעשות לו טרנספורמציה, אנו מתחילים לזהות את הפנים האחרות שלו: תשוקה בריאה שמבקשת להתממש אך תקועה מאחורי פחדים, זיכרונות רגשיים וחוויות עבר.

לעיתים אנו מגלים שהפחדים והכאבים שכבר אינם בתוקף ממשיכים לפעול כאילו הם עדיין רלוונטיים. הם יכולים להתפורר אם נעז להתקרב אל הכאב, להתבונן בו, ולהכניס אליו תרגולי תשוקה, תרגולי שינוי ותרגולים של גישה יצירתית. לאט, בקצב שמתאים לנו. דרך התבוננות חוזרת, דרך משחק, דרך יצירה, דרך תנועה.

כך אנו מגלים שבתוך המילה כאב מסתתרת הזדמנות לצמיחה ולהתפתחות. המסר של הפרק הזה הוא ברור: זה בסדר שיש כאב. זה בסדר שיש מחסומים. זה בסדר שיש הימנעות. כל אלו הם מצבים זמניים של אנרגיה תקועה. אנרגיה שניתן להזיז, אם נבחר לא לפחד כל כך מלהתקרב אל הכאב.

כאשר אנו מתקרבים אליו, משחקים איתו, מתבוננים בו מזוויות שונות, ושואלים שוב ושוב את השאלה איזה תשוקה מסתתרת כאן, אנו מאפשרים לאנרגיה התקועה להפוך לתנועה. התנועה הזו ממוססת את המחסומים, מאפשרת לתשוקה להתחיל לזרום, ובהדרגה גם מפחיתה את הכאב עצמו.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מה דעתך על האפשרות שלפחות לפעמים כאב רגשי בעצם מסמל תשוקה שנתקלת בחומה ושעצם היתקלות הזו מעוררת כאב?
2. התבונני בכאב רגשי או קושי רגשי שאת מתמודדת או פוגשת לאחרונה. יכולה לפרט קצת עליו?

3. כעת, נסי חדמיין שיכן שוא בתוך הכאב הזה גם קיימת תשוקה בריאה שמוסתר ושתקועה. יכולה לנחש לאיזה כיוון התשוקה הזו היתה רוצה לנוע לולא היתה חסומה? פרטי ככל יכולתך.
4. מה קורה כשאת מנסה לחבק את הכאבים שלך כמות שהם בלי לנסות לשנות אותם או אפילו להבין אותם, רק לחבק אותם?
5. האם כשאת מחבקת את הכאבים שלך את יכולה לחוש אותם קצת משתנים בצורה שלהם, אולי מתחילים לנוע, אולי מבקשים שתקחי אותם למקומות חדשים בחיך?

פרק 31: תקשורת בין האני האנושי לאני האלוהי

בפרק זה נצא לדרך מתוך הנחה מסוימת. חשוב לומר כבר בתחילתו של הפרק שאין אפשרות להוכיח הנחה זו באמצעות כלים הגיוניים רגילים, משום שהיא פועלת בתחומים שנמצאים מעבר לטווח ההבנה של ההיגיון השגרתי. ניתן להכניס אליה היגיון, ניתן להסביר אותה מזוויות שונות, אך לא ניתן להוכיח אותה. הדברים נכונים במיוחד כאשר אנו עוסקים במושג כמו האני האלוהי.

לפי התפיסה שאני מציג כאן, תפיסה שאינני היחיד שמחזיק בה ושמלווה אותי כבר קרוב לשלושים שנה, התשוקה של האדם היא הדרך שלו לזהות את ההנחיה הפנימית שמכוונת אותו. אפשר לקרוא לה הקול הפנימי, ואפשר לקרוא לה גם, בתפיסה אחרת, האני האלוהי של האדם. זהו אותו חלק פנימי שמנחה את האדם כיצד להתפתח, כיצד לצמוח וכיצד להתקדם במסלול חייו.

כאשר אנו מדברים על מושג כמו אלוהים או האני האלוהי, מתעוררות אצל רבים אסוציאציות תרבותיות שונות. לרוב, אסוציאציות אלו קשורות לריחוק בין האדם לבין מה שמכונה בורא עולם, היקום, או אלוהים, בהתאם לשפה ולמסגרת התרבותית והדתית שבתוכה גדל האדם. בפרק זה, אין הכוונה למושגים הללו כפי שהם מופיעים במסגרות דתיות. כאן, המושג אלוהי מתייחס לחלק הגבוה של האדם עצמו.

החלק האלוהי נתפס כאן כחלק הרוחני של האדם. זהו החלק שרואה את סיפור חייו מנקודת מבט רחבה יותר, חלק שמחובר למסלול החיים, לתוכנית החיים, לקרמה, ולאירועים המרכזיים שאדם פוגש בדרכו. זהו גם החלק שמזין את האדם בהכוונה פנימית, בהמלצות וברעיונות, אך משאיר בידי את הבחירה כיצד לפעול. זהו המבנה שבו אנו מתקיימים, זהו ההסכם.

ההכוונה הפנימית הזו אינה מופיעה דרך הסבר הגיוני. היא מופיעה דרך ערוצי התשוקה. התשוקה היא הביטוי החווייתי של האינטואיציה. האינטואיציה מביאה מידע אל התודעה האנושית לא באמצעות נימוקים, אלא באמצעות תחושה פנימית ברורה שמלווה בתשוקה.

כאן אנו נתקלים באחת הסיבות המרכזיות לכך שהתשוקה זקוקה לריפוי. פעמים רבות האדם חסום תודעתית בפני האינטואיציה שלו ובפני המסרים שמבקשים לעבור דרכו מן החלק האלוהי שבו. כאשר התשוקה חסומה, גם ערוץ התקשורת הזה חסום. לכן אנו כאן, כדי לרפא את התשוקה, וכדי לאפשר לתקשורת הזו להשתחרר ולזרום.

כאשר אנו מדברים על תקשורת, חשוב להדגיש שמדובר בזרימה דו־צדדית. אם צד אחד, החלק האלוהי, מתקשר דרך התשוקה, הרי שהצד האנושי נדרש להיות במוכנות לקלוט. מוכנות זו כוללת הסכמה להאמין, הסכמה לתת מקום, הסכמה לשחק עם ההכונה הפנימית, הסכמה לצאת איתה להרפתקאות, והסכמה לסמוך עליה, גם אם באופן חלקי בלבד.

כאשר קיימת מוכנות כזו, נפתחת האפשרות לתקשורת. התגובה האנושית לניסיון התקשורת הזה מתרחשת דרך פעולה. האדם מגיב בכך שהוא מנסה, כמיטב יכולתו, לממש את התשוקה, להתקרב אליה, להתנסות בה, ולתת לה מקום וסיכוי, בהתאם ליכולותיו בנקודת הזמן הנוכחית ובנקודות הזמן הבאות.

מימוש תשוקה הוא תנועה אל הלא נודע. הוא כולל סיכון, שינוי ותוצאה שאינה ידועה מראש. בשל כך, טבעי לחלוטין שיתעוררו פחדים, ספקות וביקורת. לעיתים תופיע מחשבה שדברים כאלה לא הצליחו בעבר, או שלא הצליחו לאחרים. אלו הם מחסמים רגשיים שמופיעים כחלק מההליך.

מחסומים אלו אינם "טעות". הם אתגרים. הם משוכות פנימיות שתפקידן לאמן את האדם לעבור דרכן, למצוא בתוכו כוחות, ולא להאמין להן כאילו הן אמת מוחלטת. תחושות של אין סיכוי, אי אפשר, או אני לא יכול, הן ביטויים של מחסומים אלו, והן מופיעות דווקא כאשר האדם מתקרב למימוש התשוקה שלו.

החלומות, הפנטזיות והמשאלות שמתעוררות דרך התשוקה נראות פעמים רבות גדולות מהחיים, ולעיתים אף מוגזמות. כדי להתקרב אליהן נדרשת רזרבה רגשית, נכונות להתנסות ונכונות ללכת רחוק יותר, גם ללא ודאות. כאשר האדם מאפשר לעצמו לתת מקום לתשוקה ולעשות איתה כמיטב יכולתו, ללא תלות בתוצאה, מתחילה זרימה של תקשורת.

ברגע שהתשוקה נעה מן המרחב הפנימי אל המרחב החיצוני, מתפנה מקום למידע נוסף. תשוקה אחת מזמינה את הבאה אחריה. האדם מגלה חלומות שלא ידע שקיימים בתוכו, משום שלא היה מוכן עדיין לקיים את התקשורת הזו. כך נבנית הזרימה.

לכן חשוב להדגיש כלי מרכזי אחד: לא משנה מה תהיה התוצאה. התפקיד של האדם הוא לעשות כפי יכולתו.

לעשות את הצעד הבא, את הצעד הראשון או השני, בהתאם לנקודת הזמן. זהו תפקידו במסגרת התקשורת בין האני האנושי לאני האלוהי.

ככל שהאדם ממשיך לפעול כך, הוא מקבל עוד רעיונות, עוד הכוונה, ועוד יכולת לממש את התשוקה. היכולת עצמה משתפרת ככל שהתקשורת משתפרת.

כאשר התשוקה הופכת לעדיפות משמעותית בחייו של האדם, וכאשר הוא רואה בה דרך לתקשורת עם החלק האלוהי שבו, מתרחבת הזרימה הפנימית, ומופיעים כלים נוספים.

זהו אחד הביטויים העמוקים של מסע ריפוי התשוקה.

ככל שהאדם נותן יותר מקום לתשוקה בלב ובמעשה, כך מתבהרת לו ההבנה שכדאי לו להמשיך במסע הזה, וכדאי לו לעשות, בכל רגע, כפי יכולתו, כדי לממש אותה.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. איך את מרגישה כעת עם הביטוי "האני האלוהי שבי"?
2. מה דעתך על האפשרות שה"אני האלוהי" מתקשר איתך דרך ערוץ התשוקה שלך, ממש ברגע זה?
3. מה היא התשוקה הבווערת ביותר בתוכך, ברגע זה? מהו החלום המתוק ביותר שאת יכולה כעת לזהות שמתקיים בתוכך?
4. מה דעתך על האפשרות שקיימת בך יכולת מיוחדת "לעוף" אל החלום הזה, דרך כלים אנושיים, דרך מה שאת יכולה לעשות, ממש בימים אלה?
5. האם היית רוצה לומר משהו, כרגע, לאלוהים שבתוכך, לאור מה שדנו בו בפרק זה? מה דעתך לכתוב לו כרגע מכתב בו תרשי לעצמך לכתוב כל אשר בלבך ובמחשבותייך, אליו?

פרק 32: להרגיש את התשוקה ממקום מאוד עמוק בגוף ובנפש

להרגיש את התשוקה ממקום מאוד עמוק בגוף ובנפש. להרגיש אותה, לדעת שהיא נמצאת, לתת לה מקום, ולהסכים לזהות אותה כנוכחות ממשית שמתקיימת בתוך הגוף ובתוך הנפש. התשוקה איננה רעיון מופשט, והיא איננה רק מחשבה. היא חוויה חיה שממוקמת בגוף, שמורגשת בנפש, ושמגיעה ממעמקים. יש לה שפה משלה, דרך משלה, מסר משלה ונוכחות משלה.

כאשר אנו מתבוננים בתשוקה ומסכימים להרגיש אותה, אנו יכולים לזהות שיש לה איכות אנרגטית מאוד ברורה. היא רוטטת. היא חמימה, לעיתים חמה, ולעיתים אף לוחטת. התשוקה מדברת בשפה של עכשיו. גם אם איננו יכולים תמיד לממש אותה כאן ועכשיו במלואה, היא עצמה מדברת תמיד בזמן הווה. היא מבקשת הכרה, הקשבה ונוכחות בתוך העכשיו.

אם אנו מעוניינים לרפא את התשוקה, אנו נרצה להביא אליה תשומת לב מלאה בתוך העכשיו. אם אנו מעוניינים לשפר את התקשורת שלנו עם האני האלוהי שבתוכנו, נרצה לשפר את התקשורת

שלנו עם התשוקה שלנו עכשיו. שני הדברים הללו קשורים זה בזה קשר ישיר. התשוקה היא אחד הערכים המרכזיים דרכם מתרחשת תקשורת זו.

לכן אנו נרצה ללמוד לזהות, דרך הפניית תשומת לב, שיש בנו תשוקה. אנו נרצה להיות מסוגלים לשאול את עצמנו מה התשוקה שלי אומרת, ולהרגיש את התשובה כתגובה מיידית בגוף ובנפש יחד. לפעמים נרגיש אותה בידיים, לפעמים ברגליים, לפעמים בגרון, לפעמים בבטן. בכל מקרה, ניתן להרגיש אותה באופן גופני ברור.

ליכולת הזו יש חשיבות גבוהה מאוד בתהליך ריפוי התשוקה. התשוקה הבריאה, התשוקה שאינה ממכרת, מתאפיינת בנוכחות גופנית מאוד מסוימת. אנו יכולים ללמוד להבדיל בין תשוקה חיובית לבין תשוקה שלילית בין השאר דרך תחושות הגוף. מה שמכונה לעיתים תחושת בטן. תחושה שבה אתה מרגיש ידיעה פנימית. זה מניע אותך, זה מזיז אותך, גם אם אינך מבין מדוע. אתה מרגיש את זה, וזה מרגיש לך נכון.

חלק מהמיומנות של ריפוי התשוקה הוא לשפר את היכולת להרגיש אותה, לזהות אותה כממוקמת בגוף, כתופעה קיימת. תשוקה בריאה מעולם לא נרדמה, והיא מעולם לא הלכה לאיבוד. ייתכן שפשוט הפסקנו לתת לה את תשומת הלב הראויה. ייתכן שהעברנו את תשומת הלב שהייתה אמורה להגיע אליה אל המחליפה שלה, אל התשוקה השלילית שקשורה בהתמכרויות ובעונג חלקי.

גם כאן חשוב להבחין. גם בתוך התמכרויות אנו מתמודדים עם תשוקה שמבקשת סיפוק מידי. אנו יודעים שבמקרים אלו עדיף לנו שלא להיענות לסיפוק המיידי הזה. זהו חלק מתהליך הגמילה. באופן פרדוקסלי, ריפוי הקשר שלנו אל העכשיו מחייב אותנו ללמוד להקשיב לעכשיו של התשוקה הבריאה, ופחות לעכשיו של התשוקה הלא בריאה.

יש דמיון בין השניים, וטוב שיש דמיון. הדמיון הזה מלמד אותנו שיש איכות מסוימת, טבע מסוים, שאיננו צריכים להיפטר ממנו, אלא ללמוד לעבוד איתו נכון. אותה קריאה פנימית חזקה שמושכת אותנו בתוך ההתמכרויות לספק מיידית עונג חלקי, דומה מאוד לקריאה הפנימית האוטנטית לנוע עכשיו, להתקדם עכשיו, עם התשוקה הבריאה. בשני המקרים זה קורה עכשיו, ובשני המקרים יש איכות של חוסר סבלנות.

כאן מופיעה הבחנה מרכזית בתהליך הריפוי. המענה הנכון מתחלק לשני צעדים עיקריים. הצעד הראשון הוא ללמוד לזהות את התשוקה השלילית, ולבחור לעכב אותה. כך נוצר מרחב תשוקתי לא מנוצל, מרחב שניתן למלא מחדש. זהו לימוד של סירוב בזמן הווה, בזמן עכשיו, לסיפוק החוזר של העונג החלקי שמייצרת ההתמכרות.

בו זמנית, אנו נרצה ללמוד להתייחס נכון אל העכשיו של התשוקה החיובית. שם, בניגוד לתשוקה השלילית, לא יהיה זה נכון להתאפק יתר על המידה או לדחות. התשוקה הבריאה היא אנרגיה תוססת, בוערת ורוטטת. היא כבר בעבודה. היא כבר נוכחת. היא זקוקה למענה.

המענה הבוגר והאחראי לתשוקה הבריאה אינו בהכרח מימוש גדול ומיידי, אלא צעדים קטנים. זהו מצב שבו אני אומר לעצמי: ברגע זה ממש, עכשיו, אני שומע את התשוקה שלי. היא נעימה לי. היא מזמינה אותי לקפיצה הרפתקנית. אני מזהה אותה כהזמנה להתקדמות, להתפתחות, ולעיתים גם ללקיחת סיכון.

ברגע הזה, עליי לשאול את עצמי, בהתאם לנסיבות ובהתאם למשאבים שלי: מה אני כן יכול לעשות עכשיו בהקשר של התשוקה הזו. זוהי שאלה מהותית מאוד. אם איני שואל אותה, אם איני בודק בתוך העכשיו של התשוקה החיובית מה אני כן יכול לעשות, אני עלול להיסחף מבלי לשים לב אל העכשיו של התשוקה השלילית, אל המקום שבו כבר יהיה לי קשה לעמוד בלחץ שהיא מפעילה.

לכן עליי ללמוד לזהות גם את התשוקה השלילית בגוף ובנפש, להכיר אותה מתוך הניסיון שהיא מובילה לעונג חלקי ולהתמכרות, ולבחור לבלום אותה. ובו זמנית, אני ארצה לבחור במסלול שמחבר אותי אל האני האלוהי שבתוכי. מסלול שבו המסרים העמוקים שאני מקבל מהחלקים הגבוהים שלי מתורגמים לתשוקה, ומזמינים אותי עכשיו, ממש ברגע זה, ללא דחיות מיותרות, לשאול מה אני כן יכול לעשות.

כאן חשוב לשים לב לנטייה להיענות לתירוצים כמו אין לי זמן, אין לי משאבים, אני עסוק. תירוצים אלו מרחיקים אותנו מלקחת את התשוקה אל מקומה הטבעי, אל העכשיו. על כל דחייה כזו יש מחיר. בזמן שדחיתי, נותר עכשיו פנוי, ולעיתים לתוך הוואקום הזה נכנסת התשוקה השלילית.

לכן המשימה בתוך העכשיו היא להרגיש את הרטט, את החמימות, את האופן שבו התשוקה עוטפת אותנו גופנית. להמשיך להרגיש אותה, ללמוד לזהות את הצורה החיובית שלה, זו שמזמינה אותנו אינטואיטיבית לסיכון יצירתי. ולעשות איתה את מה שאני יכול עכשיו.

תמיד יש משהו שאני יכול לעשות עכשיו, גם אם הוא קטן מאוד. עצם תשומת הלב, עצם הבחירה לפעול כפי יכולתי, היא חלקי בתקשורת עם האני האלוהי שבתוכי. ברגע הבא שוב לשאול: מה אני יכול לעשות עכשיו. ומחר שוב: מה אני יכול לעשות עכשיו.

כך מצטברים "עכשווים".

עוד רגעים, עוד תקדימים שבהם בחרתי בתשוקה החיובית. עשיתי את מה שיכולתי. ואז התשוקה מתקשרת איתי בחזרה.

היא מרפאה את עצמה, ומאפשרת ביטוי הולך וגדל של התשוקה החיובית שתמיד הייתה בתוכי.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. איך ההרגשה כאשר התשוקה ממוקמת בעיקר בגפיים (ידיים או רגליים)? כיצד זה משפיע עלייך אז?
2. מה קורה אצלך כאשר את חווה את התשוקה מבקשת להתבטא "ממש עכשיו"? כיצד את מתנהגת בדרך כלל במצב כזה?
3. האם יש תשוקה בתוכך שאת מזהה כבריאה וכמכוונת אותך לצמיחה ולסיכויי התפתחות? אם כן, מה הדבר שאת יכולה לעשות לגביה כעת?
4. איזה דברים אומר לך העכשיו" שלך ממש ברגע זה? האם את יכולה למקד את תשומת הלב ב"עכשיו" ולהרגיש את השפעתו עלייך ברמה הגופנית? היכן בגוף ממוקם ה"עכשיו" שלך, כעת?
5. מה את רוצה אבל מהססת לעשות או לברר כרגע? חפשי את המקום בו הרצון וההיסוס נפגשים. איך ההרגשה להיות שם? מה ה"עכשיו" שלך מציע לך לעשות שם, כעת?

פרק 33: לתרגל את התקשורת התשוקתית ולהתענג עליה

בשלב הזה של המסע לריפוי התשוקה, אנחנו מתקרבים אל סיומו של הספר, אך חשוב לומר כבר בתחילת הפרק דבר מה מהותי. המסע לריפוי התשוקה אינו תהליך שמסתיים באמת. זהו תהליך מתמשך, תהליך שחוזר על עצמו, תהליך שיש בו עומק, ויש בו שכבות, ויש בו חזרתיות חיונית. גם כאשר מסיימים לקרוא את הספר, ואף לאחר שסיימנו לעבור את כל שלביו, מומלץ מאוד לחזור אליו שוב. לעיתים אפילו שלוש או ארבע פעמים. זהו נושא עמוק, משמעותי וחיוני, וכל חזרה אליו מאפשרת הבנה נוספת, חוויה נוספת, והעמקה נוספת.

הפיכת התשוקה לנושא מרכזי בחיים, ואף לנושא שגרתי, היא שינוי משמעותי. זהו שינוי אישי, אך גם שינוי חברתי. הוצאת התשוקה מהמקום החריג, מהמקום היוצא דופן, והפיכתה למרכז תשומת הלב, היא תנועה עמוקה של ריפוי. לשם כך אנחנו כאן, ובכך עוסק פרק זה. לתרגל את התקשורת התשוקתית ולהתענג עליה.

אנחנו כאן כדי להתענג על התשוקה שלנו. לא פחות ולא יותר. אין מדובר בפריבילגיה מוגזמת, ואין מדובר בפנטזיה גדולה מהחיים. זהו מימוש נכון של החיים עצמם. לתרגל את התקשורת התשוקתית ולהתענג עליה.

כאשר אנחנו מתחברים אל האלוהים שבתוכנו דרך התשוקה, אנחנו זוכים, בין השאר, במתנת העונג. עונג זה אינו רק עונג רגעי או חושי. זהו עונג שנובע מן החיבור הפנימי בין חלקים שונים בתוכנו. חיבור שמייצר תחושה עמוקה של הנאה, של הלימה פנימית, ושל ידיעה שאני בדרך הנכונה. תחושה שטוב לי בדרך שלי. תחושת עונג שמגיעה מתוך התאמה.

כאשר אני מדבר על תרגול התקשורת התשוקתית, אני מתייחס לתהליך לימודי ממשי. יש כאן כלי לתרגול, וכך בני אדם פועלים. אנחנו מתרגלים תכונה שנולדנו איתה, ושכחנו אותה. ככל שאנחנו מתרגלים אותה יותר, היא הופכת לנוכחת יותר. זהו תרגול אינסופי. זו שפה שעלינו ללמוד, לדבר אותה, ולתרגל אותה באופן שגרתי.

מול השפה הזו, שאנחנו מבקשים לאמץ אל חיי היומיום, פועלים כוחות נוספים. ביקורת עצמית מוגזמת, פחדים, לחצים חברתיים, מפגש עם אנשים שאינם נמצאים בתהליכים דומים. ישנם אתגרים, וישנן משוכות. כדי להגיע למצב שבו התקשורת הזו, התקשורת התשוקתית, תהיה זמינה ופעילה יותר, עלינו להכיר באתגרים הללו.

תפיסת העולם שמוצגת כאן, והיא תפיסה רחבה שאינה שייכת רק למרחב הפסיכו קריאטיבי, גורסת שהתקשורת של האדם עם האלוהים שבתוכו מתרחשת דרך ערוצי התשוקה ומימושה. זוהי התקשורת. התקשורת מתחילה במסר שעובר מן העצמי הגבוה, מן האלוהים שבתוכי, אל החלק האנושי שבי, באמצעות הופעה של תשוקה.

האדם חווה את המסר האלוהי כתשוקה. משהו בתוכו מזמין אותו לתנועה. לבחירה חדשה. להרפתקה מסוימת. הוא מרגיש רטט פנימי. הוא מרגיש התרגשות. הוא מרגיש תשוקה. בשפה של תקשורת ניתן לומר שכאשר האדם מרגיש תשוקה, הוא הצליח לשמוע את המסר שהועבר אליו מן האלוהים שבתוכו. מן האלוהים שהוא עצמו. זהו ערוץ התקשורת.

אם נרצה לומר זאת בפשטות, אלה הם דברי האלוהים שמתקיימים באדם דרך התשוקה שלו. לכל אדם יש את האלוהים שבתוכו, את העצמי הגבוה שבו, והוא מדבר איתו דרך התשוקה. דרך התשוקה הוא מעניק לו הנחיות, המלצות והכוונה לגבי הצעדים הבאים במסע של צמיחה, התפתחות והתרחבות.

זהו צד אחד של התקשורת. הצד השני של התקשורת הוא תגובתו של האדם. התגובה הזו אינה יכולה להסתפק בידיעה פנימית בלבד. אין כאן דיאלוג מילולי רגיל. תפקידו של האדם בתוך השפה הזו הוא להוציא את התשוקה לפועל. לפעול איתה. זו תגובתו.

מצד אחד מופיעה התשוקה. מצד שני מופיעה הפעולה שנובעת ממנה. כאשר שני הצדדים הללו מתקיימים בזה אחר זה, נוצרת תקשורת. זוהי התקשורת התשוקתית. זוהי שפה. שפה שיש לה מרכיב פנימי ומרכיב חיצוני. אפשר גם לראות בה מרכיב נשי ומרכיב גברי. הפנימי הוא המסר האלוהי שמופיע כתשוקה. לא כקול סמכותי, אלא כתחושת בעירה בידיים, באצבעות, בגוף.

המרכיב האנושי בתקשורת מתבטא בהוצאה לפועל, ככל יכולתו של האדם, בתוך חייו הפיזיים. האדם עושה עם התשוקה את מה שהוא יכול, בהתאם ליכולותיו, לצעד הבא האפשרי עבורו. וזהו דבר שאותו יש לתרגל.

כדי שנוכל לתרגל זאת, חשוב שהתרגול יהיה יחסית קל. תרגול, מעצם הגדרתו, אינו יכול להיות קשה מדי. הוא כולל מאמץ מסוים, אך הוא נגיש, אפשרי, וניתן לחזרה. כמו אימון גופני, כמו אימון יצירתי. יש בו אתגר, אך לא קושי שמרתיע או שוחק.

כאשר התרגול קשה מדי, אנחנו מייצרים לעצמנו מחסומים, וחוסמים את התקשורת התשוקתית. לכן תפקידו של האדם הוא לעשות כפי יכולתו, בלי מאמצים יוצאי דופן. לא להפוך את התהליך לסיזיפי. השאלה המרכזית היא מהו הצעד הבא האפשרי עבורי במימוש התשוקה. צעד שיש בו מידה של מאמץ, אך מידה שאני יכול לעמוד בה.

אנחנו רוצים לייצר חוויה שבה התרגול אפשרי ושגרתי. מדי יום לשאול את עצמנו מהו הדבר הבא שאני יכול לעשות כדי לממש את התשוקה שמרגשת אותי עכשיו, בימים האחרונים. וכל יום לשאול זאת מחדש, וכל יום לעשות זאת באופן צנוע.

אין צורך לכבוש את ההר ביום אחד. לא ניתן, וגם אין בכך צורך. לא כיבוש ההר הוא העיקר, אלא העונג והריפוי שמתקיימים בדרך. תפקידו של האדם הוא להתנסות, לבדוק, לנסות, ולגלות מה מתאים ומה לא. כך מתגבשת צורת התרגול האישית שמאפשרת לקיים את התקשורת התשוקתית ולהתענג עליה.

מהי המידה המתאימה עבורי. מהי יחידת המאמץ שאני יכול לחזור עליה מדי יום. זו אומנות של ממש. ככל שאדם צובר יותר חוויות של מימוש תשוקה, נוצר שינוי. נוצרת חוויה של עונג. וכאשר האדם ממלא את חלקו בתקשורת, הוא מקבל עוד מסרים, עוד תשוקות, ועוד הכוונה.

האדם משדר חזרה לחלק האלוהי שבו שהוא מוכן. שהוא מוכן לקבל עוד, והוא יעשה עם זה משהו. משהו שהוא יכול. צעדים קטנים, אפשריים, שניתן לחזור עליהם גם מחר וגם מחרתיים. זה כולל גם ידיעה מתי לעצור. לא ליצור שחיקה. לא לוותר על שאר תחומי החיים.

המטרה היא לבנות צורת תרגול שמאפשרת לתקשורת התשוקתית להיות נוכחת יותר ויותר, ולהתענג עליה. עם הזמן, כאשר המיומנות גדלה, ניתן להרחיב אותה. אך תמיד היא תישאר אפשרית, נגישה, ולא קשה מדי.

וכך, בדיוק כך, מתרחש ריפוי התשוקה.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מה דעתך על האפשרות שהאלוהים שבתוכך "מדבר" איתך דרך ערוצי התשוקה?
2. האם זה מפתיע אותך? האם יש לך קושי עם האופציה הזו? לאן זה לוקח אותך כעת?
3. מה דעתך על האפשרות שחלקך ב"תיקשורת" הזו היא בעצם הפעולה שתוכלי לעשות כתגובה למסר התשוקתי שמגיע אלייך?

4. מה לדעתך מפריע לך להימצא בתקשורת תשוקתית כזו באופן תדיר יותר מאשר מתקיים כיום?

5. מה הכי משמח אותך במושג "תקשורת תשוקתית"?

פרק 34: מימוש עצמי ברמה שגרתית

בדרך כלל, כאשר אנו משתמשים בביטוי *מימוש עצמי*, מתעוררות אצלנו אסוציאציות של מקום, של חוויה או של אירוע שהם גדולים מהחיים. מימוש עצמי נתפס לעיתים קרובות כמשהו נדיר, יוצא דופן, מיוחד מאוד, כזה שמעטים בלבד מצליחים להגיע אליו. הוא מתקשר לעיתים להישג גבוה במיוחד, למאמץ ממושך, למסירות יוצאת דופן, ולתחושה שאדם עבר דרך ארוכה ומורכבת עד שהגיע אל הפסגה שבה הוא "מימש את עצמו".

לא פעם, מימוש עצמי נתפס גם כמשהו מעורפל מאוד, כזה שקשה להגדיר אותו במילים ברורות. עבור אנשים רבים, הוא הופך למושג שמלווה בתחושת תסכול, בתחושה מתמשכת של "עוד לא הגעתי", "עוד לא מימשתי את עצמי", או "כנראה שאני מפספס משהו גדול". התחושה הזו עלולה לייצר ריחוק מן המושג עצמו, ואפילו תחושת כישלון מתמשכת.

כאשר אנו פועלים ברוח ריפוי התשוקה, אנו מבקשים לשנות מן היסוד את תפיסת העולם סביב המושג *מימוש עצמי*. במקום לראות בו אירוע נדיר וחד-פעמי, אנו מבקשים להפוך אותו לשגרה. לא לשגרה במובן השחוק והאפור, אלא לשגרה חיה, דינמית, נוכחת. מימוש עצמי ברמה שגרתית, כמסלול חיים.

כדי שמימוש עצמי יוכל להפוך לשגרה, עלינו לעדכן את המושגים שלנו. עלינו לשאול מחדש: מה זה בעצם מימוש עצמי. האם מימוש עצמי הוא באמת רגע נשגב שבו אדם הגיע לפסגה כלשהי, הבין את כל מה שעליו להבין, ומיצה באופן מושלם את היכולות, השליחות והייעוד שלו. או שמא מימוש עצמי הוא מימוש הדרך הנכונה לחיות, ברמה היומיומית, ברמה של כל רגע ורגע.

ברוח זו, מימוש עצמי אינו יעד רחוק, אלא אופן קיום. הוא היכולת של האדם לממש את עצמו כפי יכולתו, כאן ועכשיו, בנקודת ההווה. כאשר אנו מכניסים אל תוך המושג הזה את ריפוי התשוקה, הוא הופך לנגיש יותר, עממי יותר, יומיומי יותר, ובעיקר אפשרי.

כאשר אנו מבינים שריפוי התשוקה, הקשבה לתשוקה, ופעולה למען ביטוי התשוקה הם עצמם מימוש עצמי בנקודת ההווה, מתרחש שינוי משמעותי. מימוש עצמי אינו מחכה לעתיד. הוא אינו תלוי בהגעה לפסגה רחוקה. הוא מתרחש כאשר אדם עושה, בכל רגע, כמיטב יכולתו, בהתאם למשאבים, ליכולות ולאפשרויות שעומדות לרשותו באותו רגע.

כאשר פעולות כאלה מצטרפות זו לזו, כאשר רגעים של הקשבה לתשוקה ומימוש שלה מצטברים, אכן נוצר שינוי משמעותי לאורך זמן. כך מתגבשת צורת חיים. צורת קיום שמאפשרת גם ריפוי של התשוקה וגם חוויה חוזרת ונשנית של מימוש עצמי. חוויה שהיא נגישה יותר, תדירה יותר, ולעיתים גם מספקת, מענגת ומתגמלת.

כאשר אנו מרפאים את התשוקה, מאפשרים לה להיות חלק בלתי נפרד מחיינו, מדברים עליה, חוקרים אותה, מחפשים אותה, נותנים לה לגיטימציה, מתנסים בה, ולומדים להקשיב לה ולהאמין לה יותר, מתרחש דבר מה פשוט אך עמוק. כאשר אנו מזהים את התשוקה העיקרית שמופיעה ברגע ההווה, את ההתרגשות המרכזית שמבקשת ביטוי, ופועלים איתה כמיטב יכולתנו, אין צורך ביותר מזה.

התחושה של "עשיתי כמיטב יכולתי" היא ליבה של חוויית המימוש העצמי. עשיתי כמיטב יכולתי, כאן ועכשיו, עם מה שיש לי. זהו התפקיד. זהו, בסופו של דבר, המימוש העצמי. והוא מתרחש ברמה שגרתית.

כאשר אדם קשוב יותר לתשוקה שלו ופועל איתה כפי יכולתו, הוא מוצא את עצמו שוב ושוב במצבים חדשים. היצירתיות שלו נדרשת לפעול. זהו תהליך הכרחי, משום שכאשר אדם הולך בעקבות התשוקה הבריאה, שהיא למעשה ביטוי של ההכוונה האינטואיטיבית, הוא נע אל מקום שלא היה בו קודם. אל הלא נודע. אל הצעד הבא, אל ההתפתחות, אל הצמיחה.

כדי להגיע למקום שלא הייתי בו קודם, אני זקוק לכלים יצירתיים. אני זקוק לגמישות, להרפתקנות, לסקרנות. התנועה הזו אינה יכולה להתרחש אחרת. וכך, כאשר ריפוי התשוקה, תשומת הלב לתשוקה, והתעוזה לפעול מתוכה הופכים להרגל ולנושא מרכזי בחיי, אני מוביל את עצמי ליותר ויותר מצבים שבהם היצירתיות תופסת פיקוד.

במצבים אלה, היצירתיות מוליכה אותי בצעדים נועזים והרפתקניים לעבר מימוש התשוקה הנוכחית. כך אנו מתקרבים לצורת חיים שבה המושג מימוש עצמי משנה את הפרופורציות שלו. הוא הופך למשהו שנמצא בהישג יד. משהו שאפשר לחוש אותו, לנוע אליו, לחפש אותו, ולהגיע אליו גם בעוד דקות ספורות.

כדי שזה יקרה, עלינו לתכנת מחדש את תפיסת העולם שלנו לגבי מימוש עצמי. לראות בו צורת חיים, צורת בחירה, וצורת התפתחות. דרך שמעמידה במרכז את התשוקה, שאינה מפחדת ממנה, שאינה בורחת ממנה, שאינה מסיטה אותה להתמכריות או להסחות דעת, אלא שואלת שוב ושוב: מה התשוקה שלי עכשיו. מה מרגש אותי. מה אני מבקש לעשות, לשנות, לבחור, לנסות, להתנסות.

אלה שאלות שמורגשות בגוף. ברטט. בתחושה כמעט מתחננת לעשות את הצעד הבא, גם אם הוא כולל מידה מסוימת של סיכון. כאשר שאלות אלה נשאלות באופן שגרתי, נוצרת שגרת חיים שמאפשרת להן להישאל שוב ושוב.

כדי לקיים שגרה כזו, האדם זקוק לכלים פסיכו־קריאטיביים תומכים. הוא זקוק למנה הולכת וגדלה של אהבה עצמית, שתאפשר לו להציב את התשוקה בסדר עדיפות גבוה. הוא זקוק לצמצום של ביקורת עצמית מוגזמת, זו שנוטה להטיל ספק בתשוקה, לזלזל בה או לבטל אותה. הוא זקוק לתרגולים של יצירה רגשית, שיפתחו את הגמישות והנגישות של היצירתיות בחייו. והוא זקוק לתרגולי טרנספורמציה רגשית, שיסייעו לו לנוע ממקומות תקועים אל פעולה שמונעת מתשוקה, מצורך בשינוי ומצורך בהתפתחות.

המשימה של מימוש עצמי ברמה שגרתית היא משימה אישית וחברתית כאחד. ככל שיותר אנשים ישאלו את עצמם באופן שגרתי מהי התשוקה שלי, וככל שיותר אנשים יגבירו אהבה עצמית, יפחיתו ביקורת עצמית מוגזמת, יתאמנו ביצירה רגשית, ויעשו ביקורים חוזרים ונשנים בשאלה מה מרגש אותי, כך נוצר מרחב אנושי בריא יותר.

בסופו של דבר, מימוש עצמי מתרחש כאשר אדם שואל: מהי הפעולה שאני מסוגל לעשות עכשיו, בהתאם למשאבים ולאפשרויות שעומדים לרשותי, כדי לאפשר לתשוקה הזו מקום בעולם הפיזי. זהו מימוש עצמי.

ברמה שגרתית.

לא בעוד חצי שנה. לא בעוד שנה. לא בעוד חודש. היום.

מימוש עצמי מתרחש היום, כאשר אנו מרפאים את התשוקה, מציבים אותה במרכז תשומת הלב החווייתית, ובוחרים לפעול למענה בתדירות הולכת וגדלה. זהו מימוש עצמי, והוא יכול להתרחש ממש עכשיו, בעוד כמה דקות, אצלך, אצלי, ואצל כל אדם שיבחר בדרך הזו.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מהן חמשת האסוציאציות המידיות שלך לביטוי "מימוש עצמי"?
2. באיזה נושא בחיך את חווה יותר רגעים ומצבים שאפשר לראות אותם כ"מימוש עצמי"?
3. מה דעתך על האפשרות של מימוש עצמי ברמה יומית?
4. מה דעתך על קפיצה לשגרת חיים בה שאלת התשוקה שגרתית יותר והפעולות למענה הופכות לסדר יום כמעט קבוע?
5. מהו מימוש התשוקה המדליק, הרפתקני והמרתק הבא, שמחכה לך ממש כעת?

פרק 35: חיבור אנושי-אלוהי כיעד המרכזי במסע ריפוי התשוקה

המסע לריפוי התשוקה מגיע כאן אל הפרק הלפני האחרון בתהליך. בשלב הזה חשוב לי לעצור לרגע ולהדגיש נקודה מרכזית: לימוד של תכנים מהסוג הזה אפשרי באמת רק דרך חשיפה חוזרת ונשנית. זהו ידע שאינו פועל רק על רמות ההיגיון הרגיל, ואינו מיועד רק להבנה לינארית או אינטלקטואלית. מדובר בידע שמחלחל אל אזורים עמוקים יותר בתודעה האנושית, אזורים שאינם פועלים דרך חשיבה רגילה אלא דרך חוויה, תחושה והיזכרות.

המטרה כאן איננה להסביר עוד ועוד עד שהכול יהיה מובן באופן מושלם. המטרה היא לעורר. לעורר חיבור מחדש לידע עמוק שהאדם נושא בתוכו, ידע שהוא הגיע איתו אל העולם, ושמהלך החיים חלקים גדולים ממנו נשכחו או הוסתרו. ריפוי התשוקה, במובן הזה, הוא תהליך של היזכרות.

ריפוי התשוקה הוא היזכרות בכך שאנחנו יצורים שמונעים מתוך תשוקה, שמבינים את העולם דרך תשוקה, ושאמורים להתקיים מתוך תשוקה. המשמעות של ריפוי התשוקה היא לאפשר לתשוקה הבריאה להיות גורם מרכזי בחיי היומיום של האדם. לא רק ברמה של חוויה פנימית, אלא גם ברמה של פעולה, בחירות, החלטות ותנועה בעולם. האדם אמור לפגוש את התשוקה הבריאה שלו כמה פעמים ביום, לא כאירוע נדיר אלא כמרכיב שגרתי של החיים.

האדם מוזמן, שוב ושוב במהלך היום, לשאול את עצמו כיצד הוא פועל כעת לאחר שזיהה את התשוקה הבריאה, הנעימה והמשמעותית שלו. כדי שתנועה כזו תתרחש, נדרש תהליך של הפנמה והתעוררות. זהו תהליך שאינו נשען רק על הבנה שכלית, אלא בעיקר על הבנה חווייתית. הבנה שנוצרת דרך חשיפה חוזרת, דרך קריאה, דרך תרגול, ודרך הסכמה לאפשר לידע לחלחל לאט אל תוך התודעה.

מתוך המקום הזה אני מדגיש שלמידה, קריאה ועבודה עם החומרים הללו רצוי שייעשו שוב ושוב. לעיתים אף במסגרת קבוצתית, משום שהקבוצה מאפשרת הדהוד, חיזוק ותנועה משותפת. עבור מי שמתאים לו, יש גם ערך בהובלת קבוצה שעוסקת בנושא הזה, משום שהוראה והנחיה הן עצמן צורות עמוקות של הטמעה.

פרק זה ממשיך ומעמיק רעיון שכבר הופיע לאורך הדרך: החיבור האנושי-אלוהי כיעד מרכזי בחיי האדם. גם אם האדם אינו מודע לכך, זוהי אחת המשימות הגבוהות והעמוקות ביותר של הקיום האנושי. לעיתים אדם יכול לחיות שנים רבות מבלי לדעת שזו המשימה המרכזית שלו, ולהתנהל בעיקר מתוך הישרדות.

אך ככל שאדם מתעורר, ככל שהוא מתחיל לצאת מעבר לעמדת הישרדות, הוא מתחיל לשאול שאלות. שאלות על משמעות, על סיבת הקיום, על המקום של החלק הרוחני בתוכו. מתוך השאלות

הללו מתגבשת בהדרגה ההכרה, מודעת או לא מודעת, ישירה או עקיפה, שהמשימה המרכזית של האדם היא שיפור מתמשך של הקשר בין החלק האנושי שבו לבין החלק האלוהי שבו.

החיבור הזה הוא שמעמיק את תחושת המשמעות, את תחושת הסיבה, ואת היכולת לשאת את המורכבות של הקיום בגוף אנושי. ערוץ התשוקה הבריאה הוא ערוץ מרכזי ביותר בתוך החיבור הזה. כדי שאדם יתחבר אל האלוהי שבתוכו, עליו בראש ובראשונה להתחבר אל התשוקה שבתוכו.

זהו רעיון שעשוי לבלבל.

בתרבויות רבות הקשר בין האדם לאלוהים נתפס דרך מסגרות דתיות, דרך תפילה, דרך חוקים או דרך היררכיה. כאן מתרחש שינוי עקרוני. הקשר בין האדם לאלוהי שבתוכו אינו מבוסס בעיקר על פנייה חיצונית, אלא על תקשורת פנימית ישירה. הערוץ המרכזי של התקשורת הזו הוא ערוץ התשוקה.

להרגיש תשוקה הוא, במובן הזה, להרגיש את האלוהי קרוב. ישנם כמובן כלים נוספים שמקרבים אדם אל החלק האלוהי שבו, כמו טיפוח חמלה, אהבה עצמית ויצירתיות. היצירתיות מזכירה לאדם שהוא עצמו בורא, בדומה לאופן שבו הוא תופס את האלוהי. אך עיקר החיבור, עיקר התקשורת, ואף אפשר לומר עיקר שיתוף הפעולה בין האדם לבין האלוהי שבתוכו, מתרחש דרך התשוקה.

מכאן עולה שאלה עמוקה: עד כמה האדם מודע להזמנה לשיתוף פעולה בינו לבין האלוהי שבתוכו. אין כאן יחס של קטן וגדול, ואין כאן תלות של האדם באישור חיצוני. מדובר בערכים מתקדמים יותר. ערכים של שותפות, של עבודת צוות, של שיתוף פעולה בין שני היבטים של אותו מקור.

זהו שינוי תודעתי משמעותי. האדם מוזמן לראות את עצמו לא כקטן מול האלוהי, אלא כביטוי אחר שלו. החלק האנושי והחלק האלוהי הם שתי צורות ביטוי של אותו דבר, כאשר התכלית הגבוהה שלהם היא עבודת צוות. לשם כך החלק הנשמתי בוחר להתגלם כחלק אנושי, כדי לעבור התנסויות מסוימות שיש להן ערך גם עבורו.

במובן הזה, האדם האנושי תורם בעצם קיומו ובעצם התנסויותיו לחלק האלוהי שבתוכו. המסע לריפוי התשוקה הוא מסע אל שיתוף פעולה מודע יותר. האדם מוזמן לראות את עצמו כשותף של האלוהי שבתוכו, כחלק מצוות שווי ערך בהיררכיה, כאשר לכל אחד תפקיד שונה אך משלים.

וכאן עולה השאלה המעשית: כיצד מתבצעת התקשורת בתוך הצוות הזה. כיצד מחליפים מידע. כיצד פועלים יחד. התשובה חוזרת שוב אל אותו ערוץ מרכזי, ערוץ התשוקה.

המטרה של כל המסע הזה, של כל הלימודים והפרקים שהובאו כאן, היא להגיע אל עבודת הצוות הזו. החלק האנושי לומד להקשיב לתשוקה הבריאה שפועמת בתוכו, להקשיב לאינטואיציה שמכוונת

אותו אל הצעד הבא, ולמצוא מתוך הכלים והנסיבות הקיימות את הדרך לממש את התשוקה ברמה הפיזית, כפי יכולתו.

כאשר האדם עושה זאת, הוא משתף פעולה. ואז מתאפשרת תקשורת חוזרת מן הצד האלוהי, שמביאה עוד הכוונה, עוד רעיונות, עוד סנכרוניות, ועוד סימני דרך שמופיעים כתשוקה.

החלק האלוהי רואה תמונה רחבה יותר של ההתפתחות האפשרית. הוא מעביר את המידע דרך התשוקה. החלק האנושי חווה זאת כתשוקה ללא הסברים, כתנועה פנימית שמזמינה לפעולה. תפקידו אינו להבין הכול מראש, אלא לתת אמון, לזהות, ולנוע.

זהו היעד של המסע. זוהי תוכנית לקיום אנושי שלם יותר. חיבור אנושי-אלוהי כיעד מרכזי בחיי האדם.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. אם היית פוגשת כעת את האלוהים שבתוכך מה היית רוצה להגיד לו, כשאת מבינה כעת שהוא בעצם "שותף" שלך?
2. איך ההרגשה עם האפשרות שקיים כל הזמן שיתוף פעולה ושקיימת עבודת צוות בין ה"אני האנושי" וה"אני האלוהי"?
3. איך ההרגשה שאת בעצמך, ממש כרגע, אלוהית לא פחות מהאלוהים שבתוכך? מה ההשלכות של זה, מבחינתך?
4. הקשבה לתשוקה שלך ומימוש שלה ככל יכולתך הופכת אותך לבוראת של חייך. איך את מרגישה עם המשפט הזה ואיך הוא בא לידי ביטוי כעת באופן שבו את מתקיימת?
5. מה דעתך על המשפט: "אנושיות אמיתית היא למעשה אלוהות שרק שינתה צורה?" כתבי סיפור שמתחיל במשפט הזה ותני לו לנוע לאן שהיד הכותבת שלך תרצה להניע. סיפור בן 6-8 שורות.

פרק 36: אז מהי התשוקה הבאה שלך?

המסע לריפוי התשוקה מגיע כאן אל סיומו. זהו הפרק האחרון בספר הזה. יחד עם זאת, חשוב לי לומר כבר בפתח הדברים, שזהו בוודאי אינו הפרק האחרון באמת. זהו רק הפרק האחרון לפני החזרה אל ההתחלה. לפני הקריאה המחודשת. לפני המפגש החוזר עם החומרים, שוב ושוב, כדי לאפשר למערכת הפנימית שלנו להתרגל לשפה הזו, לדבר אותה, וליישם אותה בחיים עצמם.

ריפוי התשוקה איננו עניין נקודתי. זה איננו תהליך שמטפלים בו פעם אחת והוא מסתיים. זהו אתגר מתמשך, 'יומיומי', ארוך טווח. אתגר שדורש תשומת לב, נוכחות, והסכמה להמשיך לפגוש את התשוקה שוב ושוב, בצורות שונות, בעוצמות שונות, ובשלבים שונים של החיים.

ריפוי התשוקה כולל שיפור מתמיד של הקשר בין החלק האנושי לבין החלק האלוהי שבאדם. הוא כולל ניקוי של התשוקה. הוא כולל הבחנה חוזרת בין תשוקה שלילית לבין תשוקה חיובית. הוא כולל את היכולת לתת לתשוקה לגיטימציה, לתת לה מקום, לשחק איתה, לאהוב אותה, להרגיע אותה, לאזן אותה, להימצא איתה, להכיל את התדר שלה ואת האנרגיה שלה. ובסופו של דבר, להיות היא.

לא באופן שמפר את האיזון של החיים, ולא באופן שגורם לאדם לצאת מגדרו עד שהוא שוכח את הדברים האחרים שחשובים לו. אלא באופן שמעצים את האדם. באופן שמעמיד אותו בפוקוס אנרגטי ברור יותר. באופן שמכוון אותו לבחירות שכדאי לו לבחור בכל רגע ורגע. בחירות שקשורות בתשוקה שלו.

בשביל זה נדרש מסע. מסע שמאפשר לנו להתרגל. מסע שמאפשר לנו, במידה מסוימת, גם לתכנת את עצמנו מחדש. במיוחד לאחר תכנות שלילי שעברנו לאורך החיים, תכנות שהרחיק אותנו מן המקור, מן הלגיטימציה, ומן ההכרה בחשיבות של התשוקה בחיי האדם.

ומכאן עולה השאלה שמלווה את הפרק הזה, ושאותה נרצה לשאת איתנו הלאה:
מהי התשוקה הבאה שלך?

זהו משפט שנרצה שילווה אותנו מהשלב הזה ואילך.
מהי התשוקה הבאה שלי?

הציפייה והידיעה שבכל עת קיימת תשוקה שמבקשת לבוא אל חזית תשומת הלב שלנו. תשוקה שרוצה לדבר איתנו. להזכיר לנו משהו. לכוון אותנו. להעניק לנו תוספת אנרגיה. לסייע לנו להתפתח ולצמוח בדרך שמתאימה לנו.

מהי התשוקה הבאה שלך?

תמיד יש תשוקה שמחכה בתור.

מחר תהיה תשוקה.

מחרתיים תהיה תשוקה.

בעוד חודש תהיה תשוקה.

ובעוד עשר דקות תהיה תשוקה.

אנחנו רוצים להתרגל לציפייה הזו. להתרגל לידיעה הזו. זהו כמו מנוע פנימי שעובד כל הזמן. הוא אינו מפסיק לעבוד. הוא אינסופי. הוא ממשיך לספק עוד רעיון, עוד תשוקה, עוד כיוון של התרגשות, עוד אפשרות להרמוניה שלא הכרנו קודם, עוד כיוון של יצירה שלא העזנו לעשות עד כה, ושעכשיו הגיע זמנה.

זה כל הזמן נמצא שם.
התפקיד שלנו הוא לפתח קשר מודע עם אותו מנוע פנימי של חיות. מנוע שמבקש לדחוף אותנו שוב ושוב אל הצעד הבא בצמיחה, בהתפתחות ובריפוי שלנו.

ולכן זו שאלה שנרצה לשאול את עצמנו שוב ושוב. שאלה שנרצה לגרות באמצעותה את התודעה שלנו:

מהי התשוקה הבאה שלי?

מהו הדבר המרתק הבא שמחכה לי?

מהו הדבר הבא שמאתגר אותי לקפוץ אליו, כאשר התשוקה כבר מסמנת לי אותו, לעיתים אפילו מראה לי תמונה, עוד לפני שהתגשמה?

כדי להיות במקום הזה, כדי לחיות בצורה שבה אפשר לקבל מענה לשאלה הזו, אנחנו נרצה להיעזר באופן שגרתי בכלים הפסיכו־קריאטיביים.

אנחנו נרצה ללמוד לעומק את רזי האהבה העצמית וליישם אותם בפועל. נרצה לחייך אל המראה כמה שיותר פעמים במהלך היום. ככל שנאהב את עצמנו יותר, יהיה לנו קל יותר להתחבר לתגובה הפנימית שעולה מתוך השאלה: מהי התשוקה הבאה שלי?

ככל שנפחית ביקורת עצמית, כך נפחית גם סקפטיות ופחד מן הלא נודע. כך נהיה פתוחים יותר לתשובות שמגיעות מן השאלה הזו.

ככל שנתרגל יצירתיות רגשית, ככל שניתן יותר מקום ליצירה לנבוע מתוכנו החוצה, מן הרגש אל הביטוי, כך נקבל בברכה את המסרים הבאים של התשוקה.

ככל שנתרגל טרנספורמציה רגשית, נשים את התשוקה במרכז תהליכי הריפוי שלנו, ניזכר בה, ונפנה את האנרגיה השלילית שהצטברה. כך יתפנה מקום ללכת אל מרחבים לא נודעים, אל ההרפתקאות שהתשוקה שולחת אותנו אליהן.

ככל שנזהה את ההתמכרויות שלנו ואת הנטייה להיתקע עם תשוקה שלילית, תהיה לנו האפשרות לרפא אותן, להיגמל מהן, ולפנות מקום לתשוקה חיובית.

ככל שנכיר בדינמיקה הפנימית של האנרגיה הנשית והגברית שבתוכנו, נוכל גם להבין טוב יותר את הדינמיקה שבין תשוקה לבין פעולה. לטפח את היכולת לחוות את התשוקה, לתת לה מקום, להכיל אותה, לחוש אותה, ובהמשך לעבור אל האנרגיה של מימוש, של פעולה, של תנועה בעולם.

וכאשר נבין שתשוקה בריאה היא טבע בריא, דבר שנולדנו איתו, ושמדובר למעשה בחזרה הביתה אל היכולת להשתוקק, נוכל לתת לה יותר מקום. היא תהיה פחות זרה לנו, ופחות נצטרך לברוח ממנה אל תשוקות שליליות, גם כאשר האנרגיה של התשוקה מבקשת בכל מקרה להתבטא.

השאלה מהי התשוקה הבאה שלך היא הזמנה לחיבורים טובים יותר בין הנודע לבין הלא נודע. בין הוודאות לבין אי הוודאות.

יש לאדם יכולת להיות בוודאות עמוקה מאוד לגבי דבר אחד: יש בי תשוקה. אני חי. אני נושם. אני מרגיש תשוקה.

ומשם, התשוקה לוקחת אותנו אל מרחב של אי וודאות. אך זה איננו מרחב של חסר. זהו מרחב של הרפתקה, של גילוי, של יצירה, של התחדשות, ושל עונג. העונג הזה קיים דווקא משום שיש בו הפתעה. משום שיש בו אי וודאות. כפי שקורה בכל משחק שאנחנו נהנים ממנו באמת.

כך השאלה הזו מניחה אותנו בסגנון חיים שמחפש תשוקה, מצפה לתשוקה, מתבונן בה, ומחבק גם את ההיבט הנודע שלה וגם את ההיבט הלא נודע שלה. יש לי תשוקה עכשיו. טוב שיש לי תשוקה. היא מחממת את הגוף. היא מעוררת אותי. היא מכוונת אותי.

ובזמנית, היא מזמינה אותי, מתוך האנרגיה שלה, לנוע אל מסלול אינטואיטיבי שיש בו אי וודאות, שכאשר מתייחסים אליה בגישה הרפתקנית ולא פוחדת, היא פותחת מרחבים של יצירתיות, ריפוי, התפתחות וצמיחה.

ולכן נרצה לשאת איתנו את השאלה הזו שוב ושוב:

מהי התשוקה הבאה שלך?

מהי התשוקה הבאה שלי?

זו הדרך לריפוי התשוקה. דרך מתמשכת.

אני מזמין אתכם, לאחר המפגש עם פרק 36, לחזור אל פרק 1 ולהתחיל מחדש את הדרך המעגלית הזו של ריפוי התשוקה.

תודה שהייתם כאן.

זהו אחד המקומות המשמעותיים ביותר שאדם יכול לבחור להיות בהם.

ותודה שבחרתם להשתתף במסע הזה.

שאלות לתרגול (יש לענות לעצמכם בכתב יד או לשתף בקבוצת תרגול):

1. מהי התשוקה הבאה שלך?
2. ואחרי שתגשימי את התוקה הזו, איזו לדעתך תבוא אחריה?
3. איך את מרגישה כעת לגבי התשוקה שלך? איך מערכת היחסים שלך איתה, כיום?
4. האם את מזהה אצלך תזוזה לגבי הלגיטימציה שאת נותנת לנוכחותה של תשוקה בריאה בחיך?

5. מהי השאלה החדשה שמתעוררת בך כעת, לגבי תשוקה, צמיחה אישית, חיבור לסיפור

הגדול של חייך והמשך דרכך?

6. שאלת בונוס (: כתבי את הניחוש שלך, את ההערכה שלך כתגובה לשאלה שניסחת בשאלה

5. מהי תחושת הבטן שלך לגבי השאלה הזו? מה היא התשובה שלך אליה, כרגע?