

## אימון לחיים

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



## להתחבר במקום להתפלל

**לא** משנה מהו הנושא שעל הפרק, אם כל אחד מכם מתאמן להוכיח שהאחר טועה – שניכם טועים ושניכם מפסידים. אם כל אחד מכם רואה את הדברים גם בעיניים של האחר, שניכם צודקים ושניכם מרוויחים. זה ההבדל בין זוגיות מפוצלת לזוגיות מחוברת.

אם כל אחד מכם אומר שרק הוא צודק, משתמע מכך שרק האחר טועה. ובינתיים מה חושב האחר? בדיוק אותו הדבר: "רק אני צודק כאן", "כלומר "רק אתה טועה כאן". זאת המציאות הזוגית של זוג שחי במחשבה מפוצלת של "או אני או אתה". עם מחשבה מפוצלת, איפה אתם יכולים למצוא את עצמכם מלבד בסיוט? מחשבה מפוצלת מאלצת אתכם לחיות בשני מחנות לעומתיים. ואז יש לכם רק שתי אפשרויות: "או שאני צודק או שאתה צודק". סיוט, כבר אמרנו? כי בני זוג שבונים את חייהם על התחשבות מפוצלת של או או, נמצאים במבנה זוגי שנשען על שני עמודים: העמוד שלי והעמוד שלו. כל אחד מנסה לערער את העמוד של האחר. מה הפלא שמבנה כזה לא יכול להיות יציב, והוא תמיד מתנדנד מצד לצד?

אבל מה האלטרנטיבה? תחשבו שאתם אומרים את הדברים הבאים: "ברור שאני צודק במאה אחוזים. אין בכלל ויכוח על זה. אבל ברור שגם אתה צודק במאה אחוזים, וגם על זה אין בכלל ויכוח". איפה עכשיו אתם מוצאים את עצמכם? במציאות של שני צודקים בלי אף טועה.

זה רעיון מבלבל בשביל בעלי מחשבה מפוצלת, אך ייתכן ששניכם צודקים? התודעה המפוצלת לא תופסת מצב שבו יש שני צודקים. באותה מידה היא גם לא תופסת מצב שבו אף אחד לא טועה. כי אם יש צודק, חייב להיות גם טועה. זה תמיד או או. ועכשיו תחשבו בעצמכם מה קורה כשאתם נתקלים בקונפליקט: איך להנך את הילדים, באיזו תכיפות מבקרים אצל ההורים, האם לטוס לחופשה או להחליף את הרכב?

אתם יכולים לראות בעצמכם כמה תלוי פתרון הקונפליקט טים של החיים המשותפים במעבר מהתודעה המפוצלת של או או לתודעה המחברת של גם וגם. זאת תודעה חדשה שכמעט לא קיימת בחוכמת ההמונים. היא חושבת בתמונות שלמות של "אנחנו", כמו מטבע שהוא אחד גם אם יש לו שני צדדים. מה זה אומר? שהמטבע לא שייך לך או לא אלא לשנינו, ואף אחד לא יכול לעשות בו כרצונו בלי לקבל הסכמה. זה ילמד אותנו לדבר, לוותר ולהציע עד שנגיע לעמק השווה, במקום להתווכח ולריב עד שנגיע לרבות.

# נפשות דיני

רותם עמית  
הייתה פרקליטה, אבל רצתה לעזור יותר לנפגעי עבירות. היום היא מאמנת אישית למערכות יחסים

צפורה רומן



רותם עמית. להפסיק לפחד מ"מה יגידו"

כבר ננערותה, כשצפתה בהתמדה בסדרה "פרקליטי אלהים", ידעה רותם עמית (אז שריקי), שתהיה עורכת דין, כמו גיבורי הסדרה. אבל כשהייתה בת 16 וחצי, אירע ערעור ארמה בחייה. "אמי חלתה בלוי קמיה. ההירדררות הייתה מהירה ותוך שלושה חודשים היא נפטרה. מהמשפחה השמחה שהיינו הירדרנו לתהום", מספרת עמית (43), תושבת מוכרת בתיבה, נשואה ואם לשלושה, יועצת זוגית ומאמנת אישית למערכות יחסים. כבת לאב שעבד מסביב לשעון ואחות בכורה לשני אחים שצעירים ממנה, היא קיבלה על עצמה אחריות לשגרת המשפחה. עם זאת, לא נחה את חלומה המקורי, שהיה גם חלומה של אמה המנוחה. "היה לה חשוב שאגשים את החלום שלי. שאלנו. באיזשהו מקום ההבטחה שלי אליה עזרה לי להתעשת. בסיום הבגרות התגייסתי, שירתי במשרד הביטחון, למדתי לתואר ראשון במשפטיים במכללה למינהל בראשון-לציון ולתואר שני באוניברסיטת תל-אביב". במשך הלימודים נישאה לרותם עמית, בן זוגה מגיל 16 וחצי. "כן, אנחנו רותם ורותם. יתרה מזאת, לאבות של שנינו קוראים דויד ולשנינו יש אח בשם גיא", היא מרגישה. "נפגשנו כמה חודשים לפני שאמי חלתה, הם הספיקו להכיר זה את זה. הוא היה חבל ההצלה שלי – איפשר לי להיות חזקה בשביל אבא והאחים ולהתפרק לידו".

עשר שנים עברה בפרקליטות מחוז מרכז, עסקה במשפט פלילי וחשה שלחיות. "אנשי הפרקליטות עושים עבודת קודש, והמקום הזה היה לי בית חם. עם זאת, הרגשתי שלא תמיד המשפט מאפשר לי לתת את העזרה שהאדם צריך. החוק מטבעו מוגבל, ומגביל את הפרקליטים שעושים את המיטב כדי



לסייע לנפגעי העבירה. רציתי לעשות איתם עבודה טיפולית, לשקם אותם – דברים שאינם מתפקידו של הפרקליט, כי הפרקליטות מייצגת את האינטרס הציבורי ופחות את האישי של האדם שפגש בעל כורחו את מערכת המשפט". כמי שעסקה עד אז בדיני נפשות, הרגישה שהיא מעדיפה לעזור את הדין ולהתמקד בנפש. "לקח לי הרבה זמן להגיע לתובנות האלה וגם להשלים איתן. פרקליטה הייתה זהות שלי. התקשיתי להבין מה אני אם אני לא פרקליטה ויצאתי למסע של חיפוש. לפני שמונה שנים אזורתי עוז ועברתי לתפקיד של עוזרת משפטית בהנהלת בתי המשפט, שאיפשר לי להישאר בעולם הבטוח שלי, אבל גם לצאת מהעבודה האינטנסיבית בפרקליטות ולהתפנות ללימודים". היא למדה ייעוץ זוגי, התמודדות עם אבל, NLP ואימון אישי עם התמקדות במערכות יחסים – כדי לסייע לאחרים וגם כדי לרפא בעצמה את החוויות שלא עיברה לאחר מות אמה. "מתוך הרצון לעמוד בהבטחתי לה, לא עצרתי להבין את האובדן שלה. בלימודים הרשיתי לעצמי לראשונה לגעת באובדן על כל היבטיו. הבנתי שזה בסדר גם לרצות דברים שונים מחלומנו המשותף, שיש בי דברים נוספים שאני רוצה להביא לידי ביטוי". בעקבות התובנה הזאת החלה ללוות אנשים בתהליכים אישיים (לפרטים: rotam-amit.com).

● מהו "אני מאמיני" שלך?  
"כל אדם יכול לייצר לעצמו שינוי כרצונו, כשהוא מודע לעצמו, לחלומותיו וליכולותיו. השיטה היא לדבר עם עצמנו בסימני שאלה ולא בסימני קריאה. לדוגמה: חלקנו מונע מהמחשבה של מה יגידו עלינו אם נעשה שינוי ונחרוג מהמצופה מאיתנו. ה'מה יגידו' הוא משהו שסוגר אותנו וגורם לנו חשש לעשות צעד לכיוון אחר. הייתי בעבודה נחשקת ויוקרתית, אבל ידעתי שלא טוב לי ושאני צריכה לעשות שינוי. זמן רב נמנעתי מלשאול את עצמי שאלות, כי פחדתי מהתשובות של עצמי ומהביקורת של הסביבה. ברגע שהפסקתי לפחד ממה שיגידו ולשאול את עצמי מה יעשה לי טוב, הפסקתי לפעול באוטומט". בקליניקה שלה במוכרת בתיבה היא מעבירה תהליכים פרטניים לזוגות וליחידים. בנוסף היא מנחה מעגלי העצמה לנשים ומקיימת סדנאות והרצאות תחת הכותרת "מודעות משנה מצאית" כדי ללמד אנשים להתחבר לכוחותיהם, להשיג מטרות ולהגשים חלומות.

● את מאושרת?  
"אני עפה על מה שאני עושה! אני רואה אנשים שיוצאים בסיומו של תהליך עם יכולת לראות את עצמם, לדייק לעצמם את מה שהם רוצים ולשנות דברים בחייהם – אין סיפוק גדול מזה".

חברת "לאשה" מבהירה כי המדרו אינו מהווה החלטה. הפונים אל המרואיינים בו עושים זאת על דעתם בלבד

## עידן חדש

ד"ר אבי גריפל, מורה רוחני, עונה על שאלות בנושא העידן החדש והחיים בכלל



## לרפא את עצמך

כיצד מתבצע ריפוי בהילינג? ואיך הוא מרפא?

**ה**יילינג הוא העברת אנרגיה ממטפל אל המטופל בדרכים שונות, ללא מגע פיזי. שיטת טיפול זו ידועה ומוכרת: עשרות אלפי מטפלים עוזרים כך לאנשים הסובלים מבעיות שונות. אמנם זו אינה תרופת פלא ולא תמיד יש הצלחה – אבל השיטה הוכיחה את עצמה שוב ושוב. מובן שלצד מרפאים טובים יש הרבה שרלטנים, ועל כן יפה כאן הכלל "יזהר הקונה".

לעצם העניין: חלק מהאנרגיות עוברות מהמטפל עצמו למטופל, ויש מרפאים היכולים להעביר למטופל אנרגיות מממדים גבוהים העוברים דרכם. כיצד זה מתבצע? המטפל משקיט את המחשבות ואת התודעה שלו על ידי הרפיית איברי הגוף והסדרת הנשימה. זה מאפשר לו להיות "צינור ריק" שדרכו יעברו אנרגיות גבוהות יותר. בשלב ראשון הוא קולט אנרגיה ואוצר אותה בתוכו. זה מתאפשר, למשל, על ידי כך שהוא מדמין כדור אור או קרני אור הנכנסות לכף ידו או לחלקים אחרים בגופו. קיימות רכיבים שונות לקליטת אנרגיה. חלקן מכוונות על הפניית כף יד פתוחה למרום, ואפילו על תפילה. לאחר שהמטפל נטען באנרגיה, הוא יכול להעבירה למטופל. אופן ההעברה תלוי בבעיה של המטופל וגם בטכניקות שבהן המטפל בקיא. זה יכול להיות באמצעות תנועות יד, שימוש בקריסטלים, צלילים ועוד.

הריפוי מתאפשר כי האדם מורכב מכמה חלקים: במהותו הוא נשמה בתוך גוף, אך את הגוף עוטף מטעם אנרגטי, המכונה הילה או גוף אסטרלי. הריפוי האנרגטי יכול להתבצע במישור שבין הנשמה לגוף או במישור שבין הגוף הפיזי להילה. יש מסכים ומחיצות בין הנשמה לגוף, ובין הגוף הפיזי להילה. המסכים האלה מחוברים ביניהם במעין חוטים דקים, שרשראות ועירות המחברות יחדיו קבוצה של מסכים. התפרים שבין המסכים יוצרים מעין חורים, נקבים ועירים – ומשם יכולה לחזור אנרגיה מעולמות גבוהים. התהליך לוקח זמן, משום שההשפעה של שינוי בהילה, למשל, מתבטאת בגוף הפיזי רק כעבור זמן מסוים.

חדירת אנרגיה מרפאה מתאפשרת כי כל אחד על הפלנטה מקור שר בכל חלקיק ותא בגופו, בתעלות וצינורות אנרגטיים, מלמטה עד למעלה. תעלות אנרגיה מחברות אותנו מלמטה, מלמעלה ובצדדים, לאנרגיה של הבריאה. כל אדם מחובר לכורא. הריפוי באמצעות הילינג אמור להחזיר איוונים לגוף שאינו פועל באופן תקין, ללא פגיעה באיברים. ברפואה רגילה, כאשר רופא מנתח ומוציא גידול, הוא פוגע באיזון האנרגטי של כל הגוף, והפרת האיזון יכולה לפתח מחלות במקומות אחרים. ההילינג פועל אחרת: עדין יותר ומוזיק פחות – אבל תהליך ההחלמה בדרך כלל איטי. המטופל הוא שותף פעיל בריפוי: זו לא האנרגיה המועברת בזמן הטיפול המרפאה את האדם: היא רק מעוררת אצלו את היכולות לריפוי עצמי. למעשה, האדם מרפא את עצמו; ולכן מי שלא רוצה להתרפא, לא מתרפא.

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