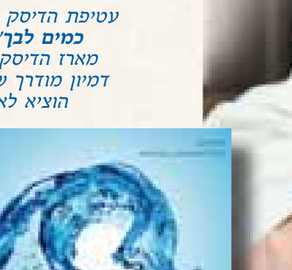
תעתוע או מציאות?

למי שעדיין לא מעודכן - הדמיון כבר כאן. עמית קדם, מטפל בדמיון מודרך, מתריע שלהתעלם מכוח הדמיון כבר אי־אפשר היום. לדבריו כל הקמפיינים האגרסיביים שסביבנו ואפילו הוואקום שיוצרת הטלוויזיה, כולם רוכבים בדרך כזו או אחרת על הכוח הלא ברור הזה - הדמיון. הוא ממליך מלכים ומצווה על כולנו מה לקנות ואיך לחיות. קדם חושב שזה הזמן לקפוץ אל המים ולהתחיל לגעת מחדש בדמיון. אחרי שנים רבות שהיהדות הניחה אותו בצד, הוא מציע סוג של אלטרנטיבה: דמיון בקדושה * או שמא היה זה חלום...

יובל פרוינד

תארו לעצמכם את הסיטואציה הבאה: הריצה הרגילה של היום. רודפים אחרי הזנב של עצמנו ואוטוטו השמש הולכת לשקוע. יש עדיין כל־כך הרבה מה לעשות, כמה דברים כבר ראינו, בכמה דברים כבר טעינו. סוגרים בקושי את הפלאפון ונכנסים לבית הכנסת. עכשיו, במקום להתחיל למלמל בזריזות שפתיים מדהימה את פיטום הקטורת (אחינו הספרדים), מתרווחים על הכיסא (אשרי יושבי ביתך), עוצמים עיניים ומתחילים לדמיין. מה לדמיין? איזו שאלה? את פיטום הקטורת. לדמיין שאתה מריח את הריח של הקטורת בבית המקדש, האף מלא ניחוחות קדושים, והנה מתגנבים לאוזניים הצלילים הקסומים של שירת הלוויים, ולמולך הכוהנים משרתים בקודש באימה ויראה. עכשיו פסע בחרישיות לכיוון קודש הקודשים, לכיוון מקום השכינה, ותתחיל להתפלל. זו תהיה ככל הנראה תפילת מנחה שונה מעט מהתפילות החטופות הרגילות.



עטיפת הדיסק ***'שפכי כמים לבך'*** *מתוך מארז הדיסקים של דמיון מודרך שעמית הוציא לאחרונה*

בעל הבית על הדמיון

"זה בדיוק העניין" אומר לי עמית קדם, מטפל במשך שנים רבות בעזרת כוח הדמיון "אנחנו כל הזמן מתגוננים מול הדמיון ולא מאמצים את הכוח הנפלא הזה כדי לעזור לנו".

זה בסך הכל טבעי שאנחנו פוחדים מהדמיון. דמיון זה גם סרטים והזיות, למה להתעסק אתו?

"צריך להבין שהיום כבר לא שואלים אותנו. הרב קוק כותב על כך שב'עקבתא דמשיחא' יתפתח ויתרחב כוח הדמיון. כשכוח בנפש מתפתח הוא חייב ביטוי. אם לא תיתן לו ביטוי בריא – הוא יתפרץ באופן חולה, כפי שאנחנו רואים היטב בתרבות הנוכחית. כיום הדמיון משתולל. זה מתבטא בתאווה וחושניות, ובמצבים קיצוניים יותר זה יכול לגרום ממש ניתוק מהמציאות. התגובה היהודית הקלסית היא להירתע אבל זה לא מספיק. כשהאדם לא מתייחס לכוח המדמה – הוא נעשה קורבן למדמה שבא עליו מבחוץ. יש כוחות מסיביים שמשתלטים ופועלים לו על הדמיון. זה בכל תחום. זה קיים כמובן בטלוויזיה, בתקשורת ובפרסום אבל גם בדברים שנראים תמימים מאוד כמו מבנים של קניונים או מכוניות. הכל זה הפעלה חזקה של הדמיון. לכן אנחנו צריכים ללמוד להיות מחדש 'בעלי הבית' על הדמיון והמחשבה שלנו".

"כשאתה מדמיין שאתה מול הים אי־אפשר להסתפק במחשבה כללית. צריך לעצום עיניים ולעשות סריקה מלאה של כל הפרטים: הריח המלוח, קרני השמש שמכות על העור, הצלילים של רחש הגלים, החול בכפות הרגליים. רק אז הנפש נמצאת שם, ומתוך המחשבה הזאת אפשר לפעול

איך עושים את זה?

"זה דורש עבודה ותרגול ששכרם בצדם. צריך ללמוד מחדש כיצד ליצור בעצמי דימויים בריאים. איך לפתח ציורים ומחשבות טובות. כשהאדם לומד איך ליצור ריגוש פנימי הוא כבר לא צריך ריגוש חיצוני. הוא מבין לבד שהריגוש הפנימי משמעותי יותר וגם חזק יותר. זו התשובה השורשית לטלוויזיה והאינטרנט – ללמוד 'לדמיין' לבד".

מה זה אומר? מה מדמיינים?

"הסוג הראשון של העבודה הוא ללמוד איך אפשר לבד ליצור ציור בנפש. זו לא טכניקה מסובכת. ללמוד איך להירגע ולצייר ציורים חיוביים ובונים. הדוגמה של עמידה בבית המקדש היא דוגמה טובה למה שדימוי טוב אחד יכול לעשות לתפילה שלנו. אני לא המצאתי את זה – ר' אלימלך מליז'נסק כותב שצריך לצייר את עצמו בבית המקדש לפני התפילה. באותה מידה אפשר לחשוב על עמידה ביער, מול הים, במדבר או בכל מקום אחר בטבע, ואז לפנות אל הקב"ה מתוך האווירה הזאת. האדמו"ר מפיאסצנה עסק בכך רבות. אחת הטענות המרכזיות שלו הייתה שכוח המחשבה שלנו זקוק לדימויים מוחשיים. כשאתה מדמיין שאתה מול הים אי־אפשר להסתפק במחשבה כללית. צריך לעצום עיניים ולעשות סריקה מלאה של כל הפרטים: הריח המלוח, קרני השמש שמכות על העור, הצלילים של רחש הגלים, החול בכפות הרגליים. רק אז הנפש נמצאת שם, ומתוך המחשבה הזאת אפשר לפעול".

רחביה - גגס - בית"ר עילית

המסלול של עמית קדם אינו שגרתי במיוחד. בתחילת הדרך הוא היה רחוק מעולמה של תורה ומעולמו של הדמיון. ילד טוב רחביה (חילוני ירושלמי גאה), שהמשיכה הרוחנית הביאה אותו אל מחוזות התרבות – אל הספרות, האמנות והמוזיקה. הוא התגייס לסיירת מובחרת ואף פיקד בה כקצין, אך הדרך ללימודי פסיכולוגיה באוניברסיטה העברית נסללה באופן טבעי. ואז הגיעה הודו. בימים ההם הודו טרם הייתה פופולרית כמו היום. עמית הצעיר ארז תרמיל ויצא לטיול. ה"טרקים" והמסיבות זזו מהר מאוד הצדה ואת המרכז תפס הלימוד. "גיליתי שם בפעם הראשונה עולם רוחני־נפשי אחר. התחלתי ללמוד בלי הפסקה. מדיטציות, יוגה, טיפולים טבעיים. אני זוכר שהמורה לקריאה בקלפים פנה אליי ואמר לי: 'יש לך אמונה גדולה. בגלגול הקודם היית יוגי גדול ועכשיו אתה מקבל שכר על זה'. בשבילי לשמוע על כישרון של אמונה זו הייתה הפתעה גמורה. התחלתי להתפלל תוך כדי שחייה בגנגס. משהו ראשוני מאוד נפתח. אבל זה היה עדיין זר. כל הזמן הייתה תחושה שבכל זאת זה לא שלי".

עמית חזר לארץ אחרי שנתיים עם רעב פנימי ועם בשורה למשפחה שהוא מוותר על האקדמיה והולך אל מחוזות הרפואה האלטרנטיבית (שאז עוד היו הרי החושך). ברקע הנשמה התחילה לחזור אחרי האבדות. בתהליך ארוך ואישי חזר עמית בתשובה וחבר לקהילת ברסלב בבית"ר עילית. קהילה מיוחדת של בעלי תשובה שלא שכחו את העבר שלהם. אחרי גישושים בתוך עולם הטיפול עמית מצא את אוצר הדמיון ומאז הוא לא מרפה ממנו.

דמיון מתכנת ודמיונבע

מלבד ההכנה לתפילה איך הדמיון פועל על החיים?

"כאן אנחנו נכנסים לתחום של דמיון מודרך. דמיון מודרך הוא טכניקה שנובעת מטענה בסיסית מאוד האומרת שלמחשבה שלנו יש השפעה על הנפש ועל הגוף, ובעומק: גם על המציאות. האדם מגיב ופועל לפי המחשבה שחקוקה לו במוח. אם יש לו דימוי עצמי של לא־יוצלח אז עוד לפני שהוא ייכנס לראיון עבודה המחשבה כבר אומרת לו שהוא לא יצליח. זה משפיע על מצב הרוח שלו בצורה של פחד או מבוכה, וגם על הגוף בסרבול או אפילו גמגום. ברגע שהוא ידע להדריך את הדמיון שלו שמכוון במקרה הזה כנגד המחשבה השלילית שלו – הוא ישתנה".

מה קורה שם בדמיון המודרך?

"מה שעושים הרבה פעמים זה פשוט לחזור עם אותו אדם על ציורים חיוביים. לצייר איך הוא נכנס למשרד בשפת גוף בוטחת, מתיישב בנינוחות, מדבר בשלווה ובמאור פנים. לצייר את החדר, את התגובה של המראיין. הכל לפרטי פרטים. ככל שהחזרה על הציורים המוצלחים תהיה חדה וברורה יותר – כך האדם ישתחרר מהציורים השליליים הקודמים ויישא בקרבו ציורים חיוביים חדשים. בפעם הבאה שילך לראיון עבודה הוא כבר לא יגיב על פי המחשבה הישנה אלא על פי החדשה".

זה לא פסיכולוגיה בגרוש?

"גם אם זה כך – כך התודעה שלנו עובדת. היא ניזונה מציורים, והציורים הברורים והחזקים מניעים את האדם. פרסומאים מרוויחים מהעיקרון הפשוט הזה מיליונים".

ובכל זאת, בטכניקה של ציורים חיוביים נפתרות כל הבעיות?

"אני מסכים שזה שייך רק לטיפול נקודתי. ולמטרה הזאת זה יעיל מאוד. ברמת העומק יש גישה אחרת בטיפול בדמיון, שבה אני עוסק, שנקראת דמיון נובע. זה כיוון אחר לגמרי. בדמיון מודרך יש מטרה ברורה – אתה מגיע לטיפול, אומר שיש לך בעיה שאתה עצבני וכועס ואתה מחפש יותר שלווה בחיים. עכשיו המטפל יודע שהמטרה היא להביא אותך לציור חיובי של שקט ושלווה והוא בוחר טכניקה כיצד להגיע לשם. הוא יכול להכניס אותך לדימוי שמקרין שקט ושלווה (שדה פרחים שטוף אור) לעבור שם כל מיני חוויות מחזקות, ואז 'לצרוב' את הדימוי החיובי הזה ולהשתמש בו בחיים. זה מצוין ברמה המקומית, הבעיה היא שלא בטוח שנפטרת משורש הבעיה. בסיבה שגורמת לך להיות עצבני לא טיפלת. בדמיון נובע הטענה היא שאנחנו לא יודעים איפה הבעיה. הנפש יודעת. היא יודעת את זה יותר טוב מהמטופל או המטפל".

סדנה במדבר

"התודעה שלנו עובדת. היא ניזונה מציורים, והציורים הברורים והחזקים מניעים את האדם. פרסומאים מרוויחים מהעיקרון הפשוט הזה מיליונים

איך מגיעים למה שהנפש יודעת?

"נותנים לאדם עצמו להעלות את הדימויים. לא אומרים לו מה לדמיין אלא מכניסים אותו לסיטואציה בסיסית ושואלים אותו מה הוא רואה, מרגיש וכו'. כשעושים את זה עם ענווה הנפש מתגלה לאט־לאט. עולים דימויים ורגשות מדויקים (ומפתיעים) שעוזרים לאדם להבין הרבה מחשבות נסתרות שקיימות במוחו ומנהלות לו את החיים בלי שהוא שם לב. האדמו"ר מפיאסצנה מכנה את זה בספריו 'התגלות הנפש'. זה ממש כך. האדם מגלה את עצמו. זה הלימוד הכי עמוק".

בהקשר הזה חשוב להדגיש שרבים מציינים את אחת הסכנות המרכזיות בדמיון מודרך בכך שקיים מרחב כמעט בלתי מוגבל למטפל. המטפל מחליט מה לעשות, אילו דימויים להעלות ואילו כוחות בנפש לעורר. זה יכול להיות טוב אבל זה יכול להיות גם הרסני. לדוגמה אם המטפל חושב שצריך להוציא החוצה את כל הכעסים והתאוות וזה מה שיבריא את הנפש, הוא גורר אחריו את המטופל למחוזות שליליים. מטפל יכול לכוון מטופל שכועס מאד על אשתו לירות בה (בדמיון...) על מנת "לפרק" את הכעס. זה כמובן לא מוסיף בריאות לנפש ולכן הדרכות כגון אלה עלולות לסבך את המצב אפילו עוד יותר. יש טכניקות מיסטיות של דמיון שממש מכניסות את הנפש לעולם מוזר והזוי (גלגולים, בלבולים וכו').

קדם מנסה בכל זאת להרגיע: "אנחנו לא חודרים אל התת־מודע בכוח. ההנחה היא שהנפש יודעת מה לגלות ומה להסתיר. מה שעולה – אתו עובדים. זה כבר מונח לפנינו. שווה לנו לבחון את זה כי ביום־יום אנחנו עוקפים את המחשבות המעורפלות האלו וזה מה שנותן להן את הכוח לשלוט בחיים שלנו. כשדימוי עולה זו מתנה. זו הזמנה להכיר דפוס מחשבתי שקיים אצלי בנפש ומפעיל אותה. כשעובדים עם הדמיון נכון אפשר לראות שהנפש מעלה מעצמה גם את המחלה וגם את נקודות המרפא".

רבים מציינים את אחת הסכנות המרכזיות בדמיון מודרך בכך שקיים מרחב כמעט בלתי מוגבל למטפל. המטפל מחליט מה לעשות, אילו דימויים להעלות ואילו כוחות בנפש לעורר. זה יכול להיות טוב אבל זה יכול להיות גם הרסני

איש עם כובע גרב באמצע המדבר

תיאור של אחד ממשתתפי הסדנה של עמית: "אחת עשרה בלילה. מדבר יהודה, צוקי דרגות. אני כבר חצי שעה אחרי שהמילים נגמרו לי. הלכה ההתבודדות. כל פעם כשכבר הצלחתי להיכנס לדיבור עם ה' הגיעה מחשבה מייבשת כזאת ולחשה לי בשקט שהקפיא אותי יותר מכל הרוחות המדבר: 'הכל משחק'.

חוזר למדורה מאוכזב. המדריך שואל אותי איך היה. אני מספר לו על התחושה הזאת שפינצ'רה לי את ההתבודדות. המדריך שואל אותי אם אני יכול לשים לב איך נשמע הקול. אני עוצם עיניים. שומע קול עמום. איזו דמות זאת? זה מבוגר. איך הוא נראה? יש לו כובע גרב על הראש. דמות דמיונית כזאת עם שולחן בקרה משוכלל (כמו בחללית). הוא אומר 'הכל משחק'. איך אתה מרגיש כלפיו? אני מרגיש שנאה, ממש תוקפנות. הוא גורם לי מחנק. הפנים שלו חתוכות, הדיבור נוקשה. איך אתה נראה מולו? אני נראה עלוב, ילדותי. הוא מפחיד אותי. איפה הפחד אצלך בגוף? באזור החזה, ליד הלב. איך הפחד נראה? סיכה, סיכה שדוקרת את הלב..."

קצת מפחיד, מה קורה אחרי שאדם חווה תהליך כזה של דמיון?

"אז מתחילה העבודה האמיתית. הוא צריך לבדוק טוב מי זו הדמות הזאת שמתרוצצת לו בנפש וטוענת ש'הכל משחק'. במובן הזה הדימויים הספציפיים עוזרים לנו. מה זה כובע גרב, איך הוא מרגיש כשהוא שומע קול עמום, מה זה בשבילו התפאורה ה'חללית' וכו'. את התשובות לא אני נותן – רק הוא. אני משתדל לשאול את השאלות הנכונות. מאוחר יותר הוא יצטרך לחפש את הקול הזה בחיים שלו, באילו סיטואציות הוא עולה ולמה הוא גורם. זה תהליך ארוך שהמטופל לוקח בו תפקיד אקטיבי מאוד. המטפל הוא בתפקיד המנחה. המסדר והמכוון כדי שלא נלך לאיבוד עם הדמיון. בתכל'ס, התשובות הן של הנפש של המטופל. אני רוצה להדגיש שלא מספיק שהאדם יעלה דימויים. זו רק ההתחלה. אחרי שנים של עבודה עם כלי הדמיון למדתי להמשיך כמה צעדים הלאה עד שינוי מעשי. בדוגמה הזאת של הסדנה במדבר ישבנו יותר מחודש אחר־כך כדי לפענח באופן מדויק את מה שעלה שם ולקבל מזה כלים מעשיים לחיים".

בתור ברסלבר הדמיון הנובע נכנס גם להתבודדות?

"הדמיון הוא כלי מצוין כדי לקבל התמצאות היכן הנפש שלי נמצאת. מה אני באמת מרגיש. זו ההכנה להתבודדות. כשאדם לא יודע איך לעבוד עם הרגשות שלו הוא יכול להקפיד על התבודדות ולהיתקע כל יום מחדש. הדמיון הוא כלי לדעת איפה הלב נמצא, ומשם לדבר עם ה'".

ילדים נא להיכנס לשיעור בדמיון

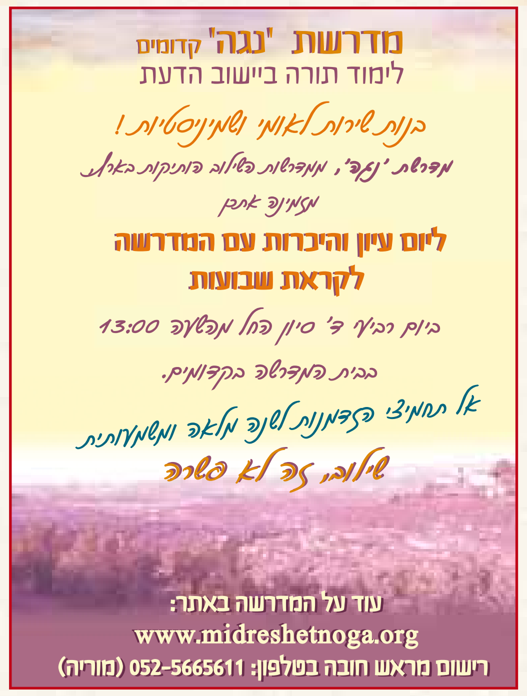
בזמן האחרון עוסק עמית בחשיפה של כוח הדמיון לציבור הרחב. לאחרונה יצאו חמישה דיסקים שהוקלטו באולפן ומאפשרים לכל אחד לטעום את טעמו של תהליך בדמיון, כשהוא יושב בנינוחות על הספה בבית. קדם אינו מסתפק בכך והוא בנה לא פחות מאשר תכנית מסודרת של הטמעת כוח הדמיון במערכת החינוך, החל מגן הילדים ועד לגילאים מבוגרים.

"זה מתחיל כבר בגן" הוא מסביר את חזונו "צריך ללמד גננות איך לתת מקום לכוח הציור בנפש ואיך להעביר מסרים על ידו. אם אנחנו מלמדים על יציאת מצרים אז צריך להיות ממש במצרים ואז לצאת ממנה. לחוות דרך החושים (הפנימיים) את העבדות והקושי, את הרוע המצרי ואת התפילה העברית. הכל דרך סיפור ותיאור חווייתי לפרטי פרטים. צריך להרגיל את הילדים שזה הדבר הכי טבעי להשתמש בכוח המדמה".

בבית הספר הוא מחלק את העבודה לגילאי 9 – 15 שבהם אפשר לטענתו ללמד את הילדים להיות מודעים לרגשות שלהם, ואז לעבוד עם כוח המחשבה על חיזוק הרגשות החיוביים. אך גם בגילאים מאוחרים יותר קדם מאמין שאפשר וצריך לעבוד על השימוש בדמיון: "מגיל 16 אפשר כבר ליצור קבוצות של פיתוח כוח המדמה בקדושה, כפי שהאדמו"ר מפיאסצנה כינה אותן 'בני מחשבה טובה'. זה כבר יותר אינדיבידואלי אבל חשוב שהנוער יהיה נגיש לדברים כאלה".

"מגיל 16 אפשר כבר ליצור קבוצות של פיתוח כוח המדמה בקדושה, כפי שהאדמו"ר מפיאסצנה כינה אותן 'בני מחשבה טובה'. זה כבר יותר אינדיבידואלי אבל חשוב שהנוער יהיה נגיש לדברים כאלה

איך הדברים הללו מתקבלים בשטח?

"ב"ה בישיבה בעתניאל יש כבר חבורה שעוסקת בפיתוח הדמיון בקדושה במשך שנתיים, והשנה העברתי השתלמות שנתית לצוות בישיבה התיכונית 'מקור חיים'. כמו בכל דבר, צריך שיהיה מי שירים את הכפפה".

קדם מאמין שאפשר להגיע עם דמיון מודרך רחוק למדי: "כשהאדמו"ר מפיאסצנה מתייחס לכוח המחשבה המפותחת והבשל הוא מכנה אותו 'ניצוץ בני הנביאים'. הנפש יכולה להתגלות ברמה גבוהה וטהורה מאוד דרך הכלי של הדמיון אבל זה דורש עבודה. בהקשר הזה צריך לזכור את הגמרא שמתארת את העובר בבטן אמו כמי שיודע את כל התורה כולה. הוא יודע את התורה שלו. הוא יודע מה הוא צריך לעשות בעולם. אמנם אחר־כך מגיעה הסטירה של העולם הזה אבל הידיעה הזו לא נשכחת לגמרי. הדמיון הנובע עוזר לנו לגשש אחרי הידיעה הראשונית הזאת. כך שגם אם נראה שלא כל אחד מגיע עד הנבואה, אין ספק שאדם יכול להגיע להתבהרות לגבי התהליכים שמובילים את החיים שלו, וממילא לקבל החלטות נכונות ומדויקות יותר".