

## עבודה עם דפוסים רגשיים והתנהגותיים, התמכרויות והתנהגויות אובססיביות / נועה אופק

### הקדמה

העבודה המתוארת במאמר נכתבה כתהליך יחיד עם דמות אחת, אך היא אסופה של מספר דמויות בעלות מאפיינים דומים, השומרות על קו מרכזי אחד. המאמר נכתב בגוף ראשון יחיד לתיאור החוויות הפנימיות של המתרגל, וגוף ראשון רבים – לתיאור תהליך השיתוף בין המתרגל למורה בתובנות שעלו במצב של תרגול משותף.

### מבוא

כשהתיישבתי לכתוב את תיאור התהליך/ים, עלתה בי מחשבה שחלק מהמתואר כאן, מתקיים במרחב החווייתי-רגשי של כולנו, אך במינון ובעוצמה נמוכים יותר. הדבר הזכיר לי פרשנות של ויאסה לסוטרסה השנייה: "יוגה היא הגבלה של תנודות התודעה". ויאסה מסביר, שהבעיה היא בכמות התנודות, שצריך להמעיט אותן, אך לא לעצור אותן לגמרי.

כבר במפגש הראשון היה ברור שמתקיים פער עצום בין הגלוי והנראה לעין, לבין המתרחש ומתקיים בפנים. נראָה שמתקיים סבל עמוק שאינו נראָה או מדובר במושגים של סבל, אינו מתבטא במצב פיזי קשה, אך הוא קיים ומנהל דיאלוג עם שאלת החיים, מהותם וצורתם. כמו כן, הבנתי שהנראה לעין הוא קצהו של הקרחון, ושמתיקיים מאמץ גדול שמטרתו למנוע מפגש עמו ואפילו להסתירו, למרות שהוא חוזר ונחשף בכל עוצמתו שוב ושוב ויוצר גלים, מערבולות ומצבים קשים ואף מסוכנים. חשבתי אז על הגדרתו של החלל שבמרכזו של הגלגל זה שנראה ריק, אך הוא מלא באושר או בסבל, והוא שקובע את מהלך הגלגל וצובע את הקיום כולו בזהותו.

### נקודת המוצא

דמות כריזמטית ודומיננטית, בעלת יכולות אינטלקטואליות גבוהות ואמביציה עצומה. עיסוק באופן אובססיבי בטיפוס אתגרי, מסעות הישרדות הדורשים יכולות פיזיות קיצוניות ושיטות לחימה שונות, שהביאו למספר פציעות. היסטוריה של התמכרויות, דיכאון, הפסקת הפעילות המקצועית ונטיות אובדניות.

בתחילת התהליך בלטו במיוחד חוסר שקט ואי יכולת ריכוז. כמו כן, עלתה מצוקה הנובעת מאי-יכולת לחוות רגשות ומצבי קרבה, יצָר פנימי להרס ופחד ממנו, התמודדות עם כעס באופן תמידי ועם מצבי כעס קיצוניים, חרדה, עייפות, מצבי מתח גבוה המביאים למצוקה פיזית ונשימתית, כאבי ראש, כאבי גב תחתון ובעיות שינה.

**הסיבה לסבל:** לאחר תקופה לא ארוכה של אימון נראָה שמדובר באישיות חיצונית מובנית וכריזמטית מאוד, שמתחתיה מתקיים אני מטושטש, לא יציב ובעל רגישות עצומה. כמו כן, התברר ששאלה זו של חוסר קשר בין הזהות הפנימית לזהות החיצונית ובין החלק הנסתר לחלק הגלוי, היא זו היושבת במהותו של הסבל; היא המאפשרת קיום של מאבק והשתלטות כוחנית, לא מודעת, על מרחבים פנימיים ועל זהות פנימית לא בהירה, העוברת תהליך של הדחקה וביטול מתמשכים.

### הדרך

הגעתי להבנה שיש צורך ליצור תנאים שיאפשרו שינוי בכיוון המבט: ממבט הפונה החוצה בלבד, להתבוננות פנימה. ובנוסף, שיש צורך להגיע למגע והיכרות עם המרחב הפנימי; מגע שיאפשר לאותה זהות פנימית ל"הפשיר" מהקיפאון שבו היא שרויה ולהיחשף לאור.

מתוך חוויותי האישיות ידעתי, כי האימון יוכל להביא לשינוי עמוק זה, יוכל לאפשר שינוי בכיוון המבט, אשר יביא למגע עם רבדים פנימיים, עם נשימה, צרכים ותחושות פנימיות במרחב התחושותי והרגשי. כמו כן, ידעתי שהאימון

יוכל להיות דרך מובנית, דיסציפלינרית, שבה יתנהל תהליך מתמשך יום יומי של הקשבה, תהליך של הפרדה בין הרואה לנראה וקיום מודע של חלק פנימי ער, הצופה (ומקשיב) בחוויות ובתחושות פנימיות. במקביל, יתאפשר לדפוסים בגוף ובתודעה לעלות, להיראות, ולעבור שינוי שיחזק הבנות אלה. מאוחר יותר בתהליך הגעתי לקריאה של קטעים מתוך ספרו של הפסיכואנליטיקאי דונלד וויניקוט, המדבר על התפקוד המנטלי במצב של "עצמי כוזב" (False Self). על-פי וויניקוט, העצמי האמיתי קשור ומתפתח מחוויות פנימיות של הגוף, הלב והנשימה. דבר זה מתאפשר ומתבסס על-ידי ההקשבה של האם לצרכיו של התינוק בשלבי התפתחותו השונים.

"העצמי האמיתי בא מהחיות של רקמות הגוף ומפעולות תפקודי הגוף, כולל פעולת הלב והנשימה. הוא קשור בקשר הדוק לרעיון של תהליכים ראשוניים ובתחילה אין הוא במהותו תגובתי לגירויים חיצוניים אלא ראשוני. אין טעם רב בניסוח רעיון על עצמי אמיתי אלא לצורך הניסיון להבין את העצמי הכוזב, משום שכל מעשיהו אינו אלא לקבץ את פרטיה של חווית החיות." (מתוך הספר "עצמי אמיתי ועצמי כוזב" מאת דונלד וויניקוט)

מתוך הבנות אלו שמתי דגש מיוחד על התבוננות וחיבור בין החוויות "על המזרן" לאלה שמחוץ למזרן, במרחב היומיום, ועל שילוב מלא בין אימון (אסאנה, פראניאמה) ללימוד.

העבודה כללה מפגשים שבועיים ותרגול אישי יומי.

המפגשים השבועיים והתרגול האישי כללו שניהם את שמונת אברי היוגה (תרגול ולימוד):

לימוד והכרת ערכי היוגה – "יאמה וניאמה" ומימושם על המזרן, בתרגול. תרגול התבוננות, נשימה (פראניאמה), תנוחות הגוף (אסאנות). כמו כן, עסקנו במפגש בלימוד טקסט שעליו נעשתה עבודה במהלך השבוע.

כל המפגשים נפתחו בהתבוננות על חוויות דומיננטיות באימון האישי שהתרחש במהלך השבוע שעבר וקישורם לחוויות היומיום של אותו שבוע, והמשיכו בלימוד ותרגול מעשי.

בחרתי ללכת בדרך זו הכוללת את מרחב אפשרויות החוויה וההבנה, כדי לאפשר מגע, הבנה ושינוי בכמה שיותר רבדים, לאפשר הבנה במימד החוויתי, הרגשי והשכלתני, שיתמכו וישלימו זה את זה לתמונה שלמה ככל האפשר.

## סימפטומים וסוגיות אישיות-התנהגותיות שבהם התמקדתי

במהלך האימון נחשפו ובלטו דפוסים רבים. בחרתי להתמקד באלה שנראו דומיננטיים ובעלי אחיזה חזקה במרחב הגוף והנשימה, ובמקביל באו לידי ביטוי גם בחיי היומיום, ביחסים עם העולם, בתפיסת העצמי, ובתגובה ללימוד ולקריאה בכתבים.

### (1) False self – חוץ ופנים מפוצלים

החוץ הוא המרחב המשמעותי – במהלך האימון עלה הצורך לעבוד באופן קבוע על רצף קבוע של תנוחות, ולעתים נראה היה שהחלק החשוב באימון הוא ידיעת סדר התנוחות וביצוען באופן רציף עד לסיום ללא הפסקה. כל עצירה לצורך התבוננות פנימה או שינוי בסדר התנוחות נראתה בלתי נסבלת ומבטלת את קיום האימון כולו. כמו כן, עלתה נטייה ברורה נוספת להשיג את התוצאה החיצונית – "התנוחה הסופית", ללא התבססות על ידיעה העולה מבפנים או על הדרך המביאה אליה.

במצבים אלו עלה שוב ושוב הצורך בחיפוש אחר "הדרך הקצרה", שתספק את "התוצאה", הכמיהה וההזדקקות להערצה חיצונית שתטשטש את הדימוי העצמי החבוי בפנים.

במהלך האימון עלה לעיתים קושי להבדיל בין הדמות של המתרגל לזו שאותה הוא משחק, כמו שחקן הממשיך במשחק גם לאחר שחוזר הביתה. נראה שמתקיים שחרור ממצב זה או מדרישות חיצוניות רק בעת יציאה מהמרחב היום-יומי הרגיל, או במצב של "להישאר במיטה" – מצב של מחלה או אי-פעולה כלל. המרחב החיצוני היווה את המרחב המשמעותי – נראה שמתקיימת תלות בְּעִינֵי חיצוניות שרואות ומעריצות כדי לחוות קיום. במקביל מתרחש ניסיון להסתיר ולא לחוות חוויות ותחושות של חוסר אונים, בדומה לילד קטן או תינוק הזקוק למגע ואישור הגבולות של קיומו מבחוץ (מהאם).

לעומת זאת, ברגעים מסוימים באימון בהם כן התרחש קשר עם החוויה ברגע ההווה, עלתה ידיעה מדויקת ומעודנת מאוד.

בדוגמאות הקיצוניות של התפתחות עצמי כוזב, מוסתר העצמי האמיתי בצורה כה טובה, עד כי ספונטניות אינה מאפיינת בחוויות החיים של התינוק, היענות מרצה היא המאפיין העיקרי וחיקוי הופך להתמחות. כאשר דרגת הפיצול באישיות התינוק אינה גדולה מדי ייתכן קיום כמעט אישי כלשהו דרך חיקוי, ואפילו ייתכן שיתאפשר לילד לשחק תפקיד מיוחד, תפקיד של העצמי האמיתי כפי שיכול היה להיות אילו היה לו קיום ("עצמי אמיתי ועצמי כוזב" מאת דונלד וויניקוט)

## (2) שליטה, כוח וחוסר גבולות

בתרגול התנוחות בלט צורך כפייתי בשליטה ובעשייה אובססיבית ומהירה, דחף לביצוע של התנוחות "עד הקצה", שימוש בכוח וכמיהה לתנוחות מורכבות לסיפוק האגו. כמו כן, בלט קושי להימצא ברגע ההווה – לעצור, להקשיב, לחוות תחושות פיזיות מעודנות ולזהות רגשות. לעיתים הופיעו רגעים של הקשבה עדינה, אך היה קושי להתמיד ולשהות במצב זה.

"שימוש בכוח" כברירת מחדל, ככלי להגיע לפתרון מנצח. באימון חזרה שוב ושוב עשייה שהתבססה על כוח, דחיפה והרבה מאמץ פיזי. האימון כולו נראה מכוון ומתנהל על-ידי אובססיה לחוות עוצמה ובדיקה כפייתית של סיבולת. בעקבות מצב זה הופיעה חווית חולשה פנימית גדולה, רצון להניח, לעזוב הכול, לצאת מהמצב, מהתנוחה, להתמוטט. עלתה תחושה של דימוי הנוגע בחוויה של אומניפוטנטיות ושל מצב של חסר גבולות שבו ניתן להשיג הכול מתוך הסתמכות על כוח ויכולות עוצמתיות. במקביל, עלה חשש מתוצאות הרסניות שעשויות לקרות.

כאשר התרחשה אבנורמליות כפולה זו (1) האני הכוזב התארגן על מנת להסתיר את העצמי האמיתי ו – (2) יש ניסיון מצדו של היחיד לפתור את הבעיה האישית על-ידי שימוש באינטלקט חד, נוצרת תמונה קלינית שייחודה בכך שהיא מטעה בקלות רבה. העולם עשוי לצפות בהצלחה אקדמית ברמה גבוהה, ויתקשה אולי להאמין למצוקה הממשית מאוד של אותו אדם, המרגיש 'מזויף' ככל שהוא מצליח יותר. כשנשנים מסוג זה הורסים עצמם בדרך זו או אחרת, במקום לממש הבטחה, הדבר מעורר תמיד תחושת הלם באלה שתלו תקוות גדולות באותו אדם. "דונלד וויניקוט "עצמי אמיתי ועצמי כוזב"

## (3) צמדי הניגודים

במהלך האימון ובשיחה שלאחריו עלו תחושות קצה וחוויות טוטאליות. החוויה הייתה של "הכל או לא כלום", שחור או לבן, ללא הספקטרום ביניהם וללא חוויות אמצע.

מתוך תרגול הנשימה והתנוחות אפשר היה לראות שקיים רצון לחוות חוויות עוצמתיות. בישיבה עלתה כמיהה לעבור חוויות אקסטטיביות, המצאות במרחב שונה ויציאה מהמצאות הרגילה אל מרחב חופשי ומנותק. לעתים היו סיטואציות שבהן הייתה נגיעה במצבים אלה (מראות צבעים וצורות) והדבר נחוה כ"הצלחה", בעוד שחוויות פחות דרמטיות לא "נספרו" כלל, והאימון כולו הוגדר כ"לא כלום". עם הזמן הלך מצב זה והשתנה, ובמקביל לחוויות חזקות ושימוש בכוח הופיעו יותר חוויות ותחושות עדינות.

אחד מצמדי הניגודים הבולטים והמשמעותיים ביותר באימון ומחוצה לו, היה מצב של תלות והתמסרות, שהתחלפה בחוויה של נתק ונפרדות. בתהליך כולו עלו מצבים של תלות מוחלטת, מול הצורך להציג עצמאות ושליטה בתהליך, בדרך ובדגשים באימון.

באימון עצמו היו רגעים שבהם עלו התנגדות וקושי לחוות באופן מלא את המגע עם האדמה, עם כוח הכובד והכוח החוזר. חוויות אלה התחלפו בפתאומיות והפכו ליכולת לחוות תחושות מעודנות ומדויקות מאוד.

## **המטרות וההיבטים בהם עסקתי והדרך לשינוי**

האימון כולו נועד לאפשר תנאים חדשים אשר יביאו למגע ער והיכרות עם חוויות פנימיות, באופן רציף ומתמשך. במטרה להגיע לכך התמקדתי בהיבטים הבאים:

### **האימון כמרחב הקשבה ותודעה ערה**

מטרת התרגול היא יצירת מרחב של סקרנות וגילוי המשוחרר מהצורך להגיב, משוחרר מעשיית יתר, מחשיבה, משיפוט ומהצורך להגיע ולהשיג.

דגש מיוחד הושם על עידון יכולת הראייה מתוך התבוננות בפרטים במרחב הגוף והנשימה. דבר זה צמצם את הצורך בחוויות חזקות וטוטליות באימון ומחוצה לו.

נושא נוסף בו התבוננו היה נושא הידיעה המוקדמת. האימון כיוון אל האפשרות להתבונן ולהשהות את המבט כדי לאפשר חקירה וגילוי ברגע ההווה; לאפשר מפגש מתמשך עם המרחב הרגשי (רצייה ודחייה) ועם דפוסים התנהגותיים חוזרים. בתוך נושא זה עלה הצורך ב"פתרון", בתשובות לשאלות שעלו באימון ושיבואו מבחוץ, ועלתה האפשרות לחזור ולזהות תשובות והבהרות אלו מבפנים. עבודה זו העצימה את היכולת להמתין להתבהרות מבפנים, להמתין לצורך או למצב כלשהו שיבהיר מתי ואיך לפעול. התעצמה היכולת להמצא במפגש עם "אי-ידיעה" ובחירה בכלי של התבוננות, הקשבה, השהיית המבט, חקירה וגילוי, מפגש עם מרחבים לא מוכרים כמו נשימה, רגשות ודפוסים שונים, פיתוח ראייה מעודנת וסקרנות; העצמה של יכולות התודעה לבוא במגע עם חוויות מעודנות יותר ויותר תוך צמצום הצורך האובססיבי ב"פרשנות" והצורך בחוויות חזקות וחוויות "קצה" באימון ומחוץ לאימון.

### **הנשימה כמרחב עוצמתי מוביל**

הנשימה הפכה את אט למרחב זמין וקבוע, נוכח תמיד, המחבר פנימה ומאפשר "לחזור הביתה" כמו עוגן במצב סערה.

שמתי דגש מיוחד על הנשימה כמאפשרת התמסרות לכוח הכובד וצמצום השימוש בכוח כנגדו, כמו גם על קצב הנשימה והאפשרות לעצור בסוף הנשימה. מתוך כך, התפתחו ערנות והקשבה עדינה להשפעתם של מצבים אלה על המרחב הפיזי והרגשי.

באמצעות תרגול הנשימה, התבוננות ושליטה בנשימה, האטה ועצירה, עלתה האפשרות להמצא במצב הפתוח של חקירה, של הימצאות ברוח שבין רצייה לבין סיפוקה, שבין מחשבה או רגש לתגובה. התגלתה האפשרות "להיות" ולהמתין לדברים שיקרו מעצמם. עלתה האפשרות לראות ולהתכוון לפני עשייה.

## השקטת התודעה – שקט כחלק מהזהות

בתחילת האימון נהגנו לפנות מספר דקות להתבוננות בנשימה. ברוב המקרים היו תנודות התודעה רבות ומהירות וקצב הנשימה מהיר. המשכנו להתבונן בנשימה עוד מספר דקות כדי לאפשר צמצום של התנודות. לעתים קרובות המשיכו מחשבות טורדניות שעלו יחד עם עוצמות רגשיות גדולות, או התעסקות אובססיבית באירוע שקרה באותו שבוע, לתפוס את רוב מרחב התודעה. במקרים אלו עברנו לביצוע של מספר תרגילים שקדמו לביצוע של פראניאמה, ומטרתם לאפשר הרפיה ושחרור:

1. זימזום הדבורה (BRAMERY): הוצאת אוויר תוך זימזום, סגירת האוזניים והעיניים על-ידי כפות הידיים, שאפשר הרפיה, התכנסות החושים והפסקת התעסקות מנטלית.
2. שכיבה על הגב וביצוע Vayus חיצוניים.
3. שכיבה על הגב (או ישיבה), הפניית המבט לאזור מסוים בגוף ולמגע שלו באדמה.
4. נשימת מפוח.
5. Vayus – תרגול המהווה את המרחב המעגן והמייצב ומאפשר "לחזור הביתה", ובהמשך אף תהווה כלי יום יומי וחלק מהזהות במצבי עשייה על המזרח ומחוצה לו.

## דאליות כמצב שלם

מתוך היכולת להישאר במצב של תודעה ערה ולהתבונן בפרטים, עלתה אפשרות לזהות את המרחבים השונים כנפרדים זה מזה, וכך לאפשר את קיום הקשר ביניהם, לראות אותם כחלק ממרחב אחד שלם, בלי שיבטלו זה את זה. באמצעות תרגול של "נשימה חלופית" ניתן היה לחוות את השוני בין הצדדים ואת הדמיון ביניהם לאחר התרגול.

תרגול ה-Vayus הפנימיים אפשר לחוות את קיומם של מרחב קדמי ואחורי ואת הקשר ביניהם ולעבוד מתוך שמירה על גב רחב ושקט. במהלך הזמן התפתחה היכולת להכיל משרעת רחבה יותר של מצבים, איכויות ותחושות ולחוות אותן כחלק מהמרחב האישי השלם; לחוות ולראות את צמדי הניגודים: פעילות והרפיה, התבוננות פנימה והחוצה באותה עת, היכולת לחוות ולפעול מתוך קצב/זמן פנימי תוך תשומת לב לקצב ותפקוד חיצוניים.

## אימון ו"אי-השתוקקות"

בנושא זה שמתי דגש על שחרור הרצון לעשות – תשומת לב לעיניים בחלק האחורי של הראש – עבודה תוך דגש על פחות עשייה ויותר התבוננות בתהליכים שמתרחשים מעצמם. זיהינו מצב של עשיית יתר ו"דחיפת הגבולות", לעומת היכולת להישאר בהתבוננות, בראיית הגבולות תוך תשומת לב לנשימה ולמגע עם האדמה – שמאפשר ומביא להתרחבות הגבולות.

## הרפית המאמץ – Effortlessness

בנושא זה עבדנו בשתי דרכים שונות.

בראשונה – עסקנו בהרפיה בתוך מצב ער ופעיל; ביכולת לבנות מרכז שקט ויציב המקיים קשר עם הקצוות ועם האדמה – השתרשות, שהיית המבט במגע עם האדמה והעברת המשקל אליה. מצב זה אפשר ויתור על החזקה ומאמץ יתר.

בשנייה – עסקנו בהרפיה במצב לא פעיל. תרגלנו הרפיה מונחית שבה הגוף רפוי והתודעה מוותרת על מצבים של הבנה, אחיזה וזיכרון לטובת התבוננות וצפייה ערה – Yoga Nidra. תרגול זה עזר במיוחד בהתמודדות עם הפרעות שינה ואפשר מפגש עם חומרים וחוויות רגשיות.

אחד הדברים המעניינים שהתגלו היה חשיבות ההרפיה שבסוף התרגול, כמרחב שבו לא מתקיימת עוד שליטה; מצב שבו התאפשרה חוויה פיסיית חזקה ועלייה של רגשות.

## קריאת טקסטים

בקריאה בכתבים נפתחה בפנינו האפשרות להתבונן בשאלות וחוויות שעלו מן האימון; לראות את החוויות של אלו שצעדו בדרך עוד הרבה לפנינו ולגלות את הדמיון הרב לחוויות ולשאלות שעלו באימון. בלימוד ובשיחה שעלתה ממנו התקיים מרחב לחלוק וגם לאשרר חוויות, תחושות ורציות שהתרחשו בו, ולהבין דרכן סוגיות בטבע האנושי האוניברסלי.

מספר דוגמאות לטקסטים שבהם עסקנו והנושאים שעלו בעיקבותיהם:

יוגה סוטרה של פטנג'לי

סוטרה 1.3: "אז שרוי הרואה בצורתו שלו" (העצמי והיכולת להבדיל בינו לבין היבטים שאינם העצמי).

סוטרות 2.46 - 2.48: צמדי הניגודים, היכולת לנוע אל מעבר לחוויית הניגודים.

סוטרות 2.4 ו-2.5 הבנת המכאובים והמכשולים בטבע האדם; האפשרות והדרך לצמצם אותם.

סוטרה 4.3: אפשרה שיחה על אי-עשיית יתר ועל הפעולה הנכונה הקשורה להתבוננות וידיעת ה"שדה".

Isha Upanishad – החיפוש אחר העצמי האמיתי הבלתי משתנה.

"זן באומנות הקשת": אויגן הריגל – נוכחות ערה והשפעתה על דרך העשייה על המזרן ומחוצה לו; היכולת להמתין ולזהות תהליכים שחושפים את החוכמה הפנימית של הגוף והתודעה; זיהוי פעולה שנובעת מתהליכים פנימיים אורגניים של הקשר גוף-תודעה, לעומת פעולה הנובעת מתוך רצייה להשגת מטרה חיצונית המעצימה את נוכחות ה"אני הכוזב".

"זן בתודעת המתלמד": סוזוקי – הקשר בין מצבי הגוף והתודעה; מודעות למצב של תודעה רחבה.

## סיכום

העבודה המשותפת והאימון היומי אפשרו את המפגש וההכרה בקיומן של ההטבעות הקיימות. מתוך כך, ובמקביל, התפתחו והתעצמו הטבעות חדשות וחל צמצום בהטבעות הקודמות. כמו כן, עלתה ההבנה שהתפתחות ההטבעות תלויה ביצירת תנאים מאפשרים כגון: אימון יומי סדיר, קריאה ולימוד. נוצרה תחושת פער בין חוויות האימון לחוויות החיים שמחוץ לו. קריאת טקסטים עזרה להבנתו והכלתו. מצב זה העלה כמיהה לשינוי טוטלי ובאותה מידה גם התנגדות גדולה לשינוי. אט אט הפך האימון למרחב מוגן, מקום שבו ניתן לזהות ולהשיל את התחפושיות, בו מתקיימת התבוננות פנימה מתוך חמלה במרחב אמיתי, רגיש ופגיע, והתאפשר זיהוי של הטבעות חדשות, של יציבות ושקט. במהלך הזמן התפתחה היכולת להקשיב פנימה וגם החוצה, לְאַחַר, לְעוֹלָם, והצטמצם הצורך להגיב, לשפוט או לפעול פיסיית ומנטלית.

כמו כן, עלתה היכולת לחזור ולבחור בנשימה כעוגן במצבים פיזיים ורגשיים חזקים כגון: רציה חזקה, כעס ופחד, לצמצם את התגובותיות ולאפשר בחירה בזמן ובדרך הפעולה. מצב זה הגדיל את האמון בקיומו של חלק פנימי ער, מאוזן ויציב.

האימון הפך לחלק אינטגרלי ומשמעותי בחיים. בתקופות שבהן התקיימה חזרה לאורח חיים הישרדותי ולוחמני, התרחשו שינויים במרחב הפנימי והתפקודי בחיי היום-יום ובאימון. איכות הקשב השתנתה. האימון היומי הצטמצם והושפע על-ידי חוויות והטבעות היום-יום, השגיות, עשייה אובססיבית והישרדות. הפער בין החלק הרואה והחלק העושה גדל, והקשר ביניהם הצטמצם.

תנאים אלה הקשו מאד על קיומו של מרחב שקט וערני, חיזקו את הקלשות (המכאובים) ואת התנודות הנוצרות בעקבותיהן, והביאו להתעצמות דפוסים מוכרים של אי-הקשבה ואובססיביות. נוכחותו של העצמי האמיתי נחלשה והקשר עימו התעמעם. אך, בניגוד למצבים קודמים, התנהל התהליך מתוך מצב ער אשר קיבל חיזוק ואשרור לקיומו באמצעות הסברים הגיוניים על הצורך לחזור ולקיים מציאות חיים תובענית.

במצבים אלו היה צורך לדבוק באימון ולהעצים את נוכחותו. היה צורך לחזור וליצור תנאים המחזקים את קיומו של החלק "הרואה", "המתבונן", לתת למבט הפנימי לזהות פרטים ותחושות במרחב הגוף והנשימה ובכך להעצים את חוויית קיומו של ה"עצמי" האמיתי.

#### לפי ויניקוט:

"כאשר עצמי כוזב מתארגן בתוך אדם עם פוטנציאל אינטלקטואלי גבוה, ישנה נטייה חזקה מאוד של השכל להפוך למיקומו של העצמי הכוזב, ואז מתפתח נתק בין פעילות האינטלקטואלית לבין קיום פסיכוסומטי (אצל האדם הבריא יש להניח שהשכל אינו משהו שעל היחיד לנצלו כדי לברוח מהחווייה הפסיכוסומטית)". (דונלד ויניקוט "עצמי אמיתי עצמי כוזב")

לפי היוגה סוטרה של פטנג'לי:

1.2 יוגה היא הגבלה של תנודות התודעה

1.3 אז שרוי הרואה בצורתו שלו

1.4 במקרים אחרים – צורת התנודות

11.5 אי-ידיעה היא ראיית החולף

1.29 אז מגיעים להתוודעות פנימית, וגם המכשולים נעלמים

ובמיוחד מדברת אלי ההבטחה המופיעה בסוטרה:

1.50 ההטבעה הנוצרת מזה בולמת את ההטבעות האחרות

#### על הכותבת

סיימתי תואר ראשון במחלקה לתקשורת חזותית בבצלאל, ירושלים, ועסקתי בתחום במוזיאון ישראל ובמוזיאונים נוספים. במקביל התוודעתי לתרגול היוגה. סיימתי את קורס המורים הראשון של מכון וינגייט-ישראל בהדרכתם של אורית סאן גופטה ודונה הולמן.

בין השנים 2007 ל-2010 שהיתי בהודו שם תרגלתי ולמדתי ב-Bihar school of yoga. עוסקת בהוראת היוגה מזה 16 שנים לקבוצות מתחילים ומתקדמים; סדנאות ושעורי העמקה. משנת 2005 עוסקת בהוראה פרטנית המאפשרת תהליכי השתנות וריפוי. גרה בירושלים עם בעלי ושלוש בנות. טלפון: 054-5828372

אתר: <http://www.yoga.co.il/index/naoafek.asp>

דוא"ל: [naoafek1@gmail.com](mailto:naoafek1@gmail.com)