

"מעבר לנכון ולא נכון ישנו שדה, אפגוש בך שם"¹ ניסיון לאפיין נקודות ציון מרכזיות במפת המפגש בין פסיכותרפיה ורוחניות

ד"ר אלון רז

תקציר

רכיבים רבים מקבלים את הכותרת "רוחניות", אבל נדמה שהעושר ההתנסותי-חוויתי הולכים יד ביד לא פעם עם בלבול רעיוני-מושגי.

האם חיפוש אחר משמעות הוא רוחני? האם מדיטציה היא רוחנית? האם אהבה היא רוחנית? האם התנסות במצבי תודעה אחרים (altered states of mind) זו רוחנית? האם כעס הוא לא רוחני? האם הגוף יכול להיות שער לעולם הרוח? האם מיניות היא מרחב מקודש לטרנספורמציה? האם דתיות משמעה רוחניות? ובאיזה אופן ניתן לעשות לכול השפע הזה אינטגרציה בחדר הטיפול?

בשיח על פסיכותרפיה ורוחניות נדרשת לנו היום מפה שתאפשר התמקמות ופעולה. ואולי יותר נכון - מפות. מפות שהן בקנה מידה שונה, ברזולוציה משתנה. אני מבקש להציע כאן מפה שהיא בקנה מידה גדול, דהיינו מפה המבקשת לגעת בתמונה הרחבה של יחסי פסיכותרפיה ורוחניות.

המפה הזו דרושה לנו כאנשים הצועדים בדרך ההתפתחות הגדולה, והיא נחוצה לנו, כתמיד, קודם כול בשביל עצמנו. אפשר שכל משמעותה של רוחניות בטיפול תהיה בסופו של דבר היחסים שלנו עצמנו עם הממד הרוחני של חיינו, והדבר שאנחנו מביאים איתנו למפגש הטיפולי מתוך יחסים חיים אלה. לא שום דבר שנעשה בטיפול שכותרתו "רוחנית", אלא האופן שבו אנחנו נוכחים בתוך עצמנו ועבור האחר. אבל מפה שכזו חשובה גם בתוך ההקשר הרחב יותר של התהליך הטיפולי, הן עבור האפשרות להיות במפגש קרוב עם החוויה של המטופל שרוחניות, על מופעה השונים, היא חלק מעולמו, והן מתוך השאלה על המקום של הרוחניות בתוך הדרך הטיפולית, כהוויה נוכחת, כחלק מהכלים בארגז הכלים של המטפל, ומתוך התייחסות לאפשרות של מעקפים רוחניים בתהליך הטיפול.

אפשר שהדרך הטובה ביותר להתחיל את הניסיון ליצור כעין מפה בסיסית שכזו, ולו בשל קוצרו של המאמר, היא להצביע על

המאמר מבקש ליצור מפה בסיסית של המפגש בין פסיכותרפיה ורוחניות. הוא מבוסס על תיאור רגע משמעותי בתהליך טיפולי, ועל התובנה שנובעת, אולי, מתוך אותו רגע. תובנה זו מצביעה על היחסים שבין עבודה על ומתוך חוויית עצמי, והדפוסים האופייניים לעצמי, והאפשרות להתרחב מעבר ומבעד לעצמי זה אל מה שאני מבקש לכנות "השדה", קרי רשת הקיום המצויה בהתהוות וביחסי גומלין מתמידים. התנועה בין האפשרות לדעת את עצמי לבין האפשרות לשכוח את עצמי, בין הדפוס לשדה, המרחב הגמיש של התנועה בין הפסיכולוגי לרוחני חוזר ושוב, היא אולי דרך אחת להמשיג את הטבע האפשרי והמיטיב של היחסים בין פסיכותרפיה ורוחניות.

העידן החדש מתאפיין בשפע. שפע שהוא תולדה של פתיחות גדולה למרחב של חוויות, התנסויות וידע. בתוך השפע הזה



ד"ר אלון רז הוא פסיכולוג קליני, מרצה באוניברסיטת חיפה ובמכללת עמק יזרעאל, מרכז אקדמי של מרכז שילוב - בית ספר לפסיכותרפיה גופנית נפשית מבוססת מיינדפולנס, מורה ומרכז אקדמי של התוכנית הבודהיסטית בשילוב, ומספר סיפורים.

¹שיר מאת ג'לאל א-דין רומי.



אנחנו מגיעים לפגישה השמינית והאחרונה. מתבוננים בתהליך שעשינו יחד. שנינו נושאים תחושה טובה של מי שצעדו יחד לתוך הפחד ועברו דרכו. ואז זה קורה. מילה שאני אומר מפעילה תגובה גופנית, ומהר מן היכולת שלי להחזיר את המטופלת למשאביה, עולה שוב החוויה הטראומטית, סוערת ומטלטלת. אני משתמש בכל מילות הקוד שבנינו יחד כנתיבים מוחשיים אל המשאבים של המטופלת, משתמש גם בקשר הטוב בינינו, בקרקוע, בהפעלה מובנית של שירי הגוף, בעבודת נשימה... אבל החוויה של המטופלת רק מעצימה, ואיתה, החל מרגע מסוים, גם הפחד שלי וחווית הכישלון. עוד רגע אנחנו מסיימים את הטיפול, ועכשיו לטראומה יש פנים וצורה וקול, שנמצאים מחוץ לטווח ההגנות של המטופלת. "מה חשבת לעצמך", אני שומע קול בתוך ראשי, "שבאמת תצליח לעשות עבודה עם טראומה בשמונה מפגשים? איזו יהירות."

אני מתבונן במטופלת ורואה את המצוקה שלה. אני יודע את המצוקה שלי באותו הרגע. אבל יש בי איזה חלק שאיננו במצוקה. שבאורח פלא יש בו איזו שקט. אני בהחלט לא מנותק. לא ממה שקורה למטופלת ולא ממה שקורה לי, ובכל זאת, יש בתוכי איזה חלק שאינו נע עם חלקי הנפש הסוערים בי. וזה אולי אותו חלק בי שמפנה את תשומת ליבי לקולן של הציפורים הנשמע מחוץ לחדר

אני עובד קשה, ודבר לא מצליח. ואז, ראשון, נחלץ לעזרתי גופי. אני מרגיש שאני מזיע ממאמץ. והתחושה הזו, המוחשית, הפיזית, של הזיעה, מחזירה אותי סוף סוף הביתה. "עצור. שב בשקט", פוקד קול בתוכי ואני נענה לו, מרפה לתוך הכורסה שלי. אני מתבונן במטופלת ורואה את המצוקה שלה. אני יודע את המצוקה שלי באותו הרגע. אבל יש בי איזה חלק שאיננו במצוקה. שבאורח פלא יש בו איזו שקט. אני בהחלט לא מנותק. לא ממה שקורה למטופלת ולא ממה שקורה לי, ובכל זאת, יש בתוכי איזה חלק שאינו נע עם חלקי הנפש הסוערים בי. וזה אולי אותו חלק בי שמפנה את תשומת ליבי לקולן של הציפורים הנשמע מחוץ לחדר. בלי ספק יש איזו חוכמה עמוקה שמופעלת בי, שידעת להציע לי את שירתן העזה, העשירה ומלאת החיים של הציפורים. אני מקשיב לה. היא

אחדות מנקודות הציון במפה של רוחניות ופסיכותרפיה דווקא באמצעות רגע מסוים בטיפול. מתוך מסע טיפולי אחד.

לחדר הטיפול מגיעה אישה צעירה בהריון שחווה אירוע טראומטי. היא הייתה נוכחת ברגע קשה מאוד שעבר על אנשים קרובים לה. היא מספרת על רגעים שבהם היא "רואה שחור", וחוששת לאבד את ההכרה. בתחילה חשבה שמדובר בתופעה הקשורה בהריון המתפתח, אבל אט אט החלה לחשוב שמדובר בסימנים לחוויה הקשה והלא מעובדת שחווה. הלידה צפויה בעוד תשעה שבועות, ואנחנו מחליטים ביחד על טיפול קצר בן שמונה שבועות. אני תוהה אם פרק הזמן הקצר יספיק למפגש בקצב נכון עם החוויה הטראומטית, אבל מהר מתברר שלמטופלת יכולת טבעית מפותחת מאוד להיות קשובה לחוויה הפנימית הרגשית-גופנית שלה, והדבר מקל עלינו בעבודה הטיפולית המבוססת על קשיבות (מיינדפולנס), שבה לעבודה עם החוויה הגופנית יש מקום משמעותי ביותר.

אנחנו מקדישים שלוש פגישות לעבודה על משאבים, מזהים ביחד את הקשר המיוחד עם אביה כמשאב עמוק של ביטחון לצד משאבים נוספים. לאט לאט אנחנו מתחילים לנוע אל עבר החוויה הטראומטית. אנחנו עושים את זה יחד, בתנועות קטנות, מקפידים לגעת בהיבט של החוויה הטראומטית ולשוב בכל פעם לחוויה של ביטחון מלא כוחות ומשאבים. אנחנו שוהים עם חוויות של כוחות ומשאבים זמן משמעותי ביותר לפני שאנחנו שבים לעשות צעד נוסף לקראת החוויה הטראומטית.

היכולת של המטופלת להיות קשובה לחוויה הגופנית שלה ולזהות בה סימנים דקים עוזרת לתהליך הטיפולי כולו להתנהל במרחב של ביטחון ושליטה, שליטה שכה חסרה לה באירוע שאליו נחשפה. אנחנו מתקרבים לליבת החוויה הטראומטית ולרגעים ולחוויות שבאו בעקבותיה. מופיעים סימנים מוכרים של עבודה עם טראומה - קוצר נשימה, קור ורעידות שנדמים כפנימיים ואינם זוכים להקלה באמצעים חיצוניים כגון חימום החדר או בד להתעטף בו, ובכי.

המרחב הבטוח שנוצר בקשר תומך בחוויה של המטופלת ברגעים הללו, ואני מעודד את האפשרות שהמטופלת תסכים לחוויה הגופנית-נפשית המטלטלת. הרעד גובר ולאחריו הבכי, ולאחריהם אט אט שבה הנשימה לסדרה, ושירים מכווצים מרפים. עברנו בתוך רגעי האימה ביחד ויצאנו מן הצד האחר. יש שם הרבה כאב אבל יש בו משהו שקט, מוכל, זורם. יש תנועה בכאב.

בפגישה שלאחר מכן אנחנו מתבוננים יחד בתפקוד העילאי של המטופלת באותם רגעים קשים ובמשמעות של החוויה שפגשה. עכשיו, אחרי שפגשנו יחד את הטראומה ברובד הגופני שלה, והשתחררה האנרגיה שהייתה עצורה מאז, מתאפשר תהליך משמעותי ומשלים של תובנה.

כשמתבוננים בתהליך שעברתי אני כמטפל ברגע המצוקה שתיארתי, אפשר שעולה בכך, כפי שגם עולה מתוך המבקר הפנימי שלי, קול ביקורתי. ברגע הזה, שבו נדרשת נוכחות מלאה ככל הניתן עם חוויית המטופלת, שבו נדרשים יותר מכול נוכחות אוהבת וחמלה, שבו הייתי מצפה שהאימון התודעתי שאני אמון עליו למדי יתבטא ביכולת להישאר באיזה מרכז פנימי, שתהיה לי יכולת להיות בעל הבית במרחב התודעתי שלי ולא שהתודעה שלי תעשה בי כרצונה... ברגע הזה עולה "דפוס": תחושת חוסר ערך ותחושת אשמה.



כמה לא רחני. כמה נמוך, לכאורה. אבל זה בדיוק סוד נקודות הציון שאני מקווה שההתבוננות ברגע הטיפול הזה תעזור לנו להציב.

תרגול תודעתי, נקרא לו מדיטציה, לצורך העניין, איננו פעולה רוחנית. הוא פעולה תודעתית המתקיימת במרחב הגופני-נפשי. הדפוסים האנושיים הייחודיים לביוגרפיה של כל אחד מאיתנו וכל אחד ממטופלינו, והדפוסים האנושיים המשותפים לנו באשר אנחנו אנשים עם נפש וגוף, עתידים לחזור ולהציג עצמם בחיינו מתוך האתגר שבחיים האנושיים, תהא רמת האימון התודעתי שלנו אשר תהא. זה לא אתגר שאפשר להימנע מלפגוש בו, זה לא אתגר שאפשר לחיות מעבר לו. זה אתגר שמופיע לפתחנו שוב ושוב, וימשיך להופיע. אלה מבני עצמי, תהליכי עצמי, סכמות עצמי, חלקי עצמי, מופעי עצמי, שפסיכותרפיה באופן כזה או אחר, בכלים כאלה ואחרים, עוזרת לנו להיות במפגש איתם, ומתוך האפשרות להיות במפגש איתם, עוזרת לנו לפתח מידה הולכת וגוברת של בחירה וחופש מהאוטומטים של העצמי, שאותם אני מכנה כאן בשם הרחב "דפוסים". כשסידרתה גוטמה (הידוע כ"בודהה") התעורר להבנת סיבת המצוקה האנושית והדרך להיחלץ ממנה, הייתה לאותה הבנה שתי משמעויות אשר הן ליבת ההתעוררות בדרך הבודהיסטית. אני מציע אותן כאן לא כדי להציג אותה עצמה, אלא מפני שהיא מהווה מודל טוב ורחב לטעמי לגישות שונות שדרכן ניתן להתבונן על יחסי פסיכותרפיה ורוחניות.

מתרחשת בחוץ, ובאותה העת בפנימיותי. אני מקשיב לה. ולפתע, כמעט מבלי דעת אני פונה למטופלת: "את שומעת את הציפורים שרות?" אני שואל.

היא מתבוננת בי עכשיו כמי שגילתה מחדש את נוכחותי לצידה. פרק הזמן שחלף מאז פסקה התקשורת המילולית בינינו היה קצר מאוד במונחי שעון, אבל ארוך ביותר במונחי קשר, במיוחד ברגעים קשים ומציפים. היא מתבוננת בי ואז מתחלף מבע פניה. משהו מתרכך בהן. חולף לו רגע נוסף וחיוך קטן מתפשט וזורח על פניה. זה חיוך שמרגיש לגמרי מחובר, ואני מופתע מן האופן שבו הוא מפציע באמיתותו ברגע הזה, ומפנה את תשומת ליבה אליו. החיוך שלה מתרחב. "כן", היא אומרת, "פתאום הבנתי שכל זמן שדיברנו, כל זמן שחזרו לי התמונות מהאירוע ושה מילא את כל כולי, ולא היה בי מקום לשום דבר אחר, כאילו זה נהיה כל העולם, כל הזמן הזה הציפורים שרו."

הפגישה האחרונה שלנו עומדת להסתיים. מוקל לי שהיא מסתיימת באופן הזה, אבל אני תוהה עד כמה שלם היה התהליך שעשינו והאם ייטיב איתה לאורך זמן. עשרה ימים לאחר מכן המטופלת יולדת. שלושה חודשים לאחר מכן נפגשנו באקראי. תינוקת מתוקה נמה בעגלה. "אל תדאג", היא אומרת לי, "אל תדאג. הציפורים עדיין שרות..."

מאז התראינו עוד כמה פעמים, וככל הידוע לי, הציפורים עדיין שרות.

מה שמביא תנועה לתוך רגע טיפולי קשה, מה שאולי תומך בתהליך הריפוי של הרגע הקשה הזה, הוא חיבור למשהו, אם לנסח זאת כך, שרחב מן העצמי

כעת אני מבקש להתבונן יחד איתכם, הקוראים, ברגע הזה, ולסמן דרכו נקודות ציון אחדות במפה שלנו.

תנועת הבסיס שמתרחשת ברגע הטיפול שאני מתאר כאן היא התנועה שמתרחשת בין חוויית הגוף-נפש של היחיד, שנכנה אותה כאן "דפוס", שיכול להיות אקוטי או כרוני, לחיבור אל "שדה", חוויה שבו היחיד הוא חלק ממארג שגדול ממנו בהרבה. מה שמביא תנועה לתוך רגע טיפולי קשה, מה שאולי תומך בתהליך הריפוי של הרגע הקשה הזה, הוא חיבור למשהו, אם לנסח זאת כך, שרחב מן העצמי. הוא רחב מן העצמי של המטפל, ורחב מן העצמי של המטופלת, והוא מרחב שבו מטפל ומטופלת נפגשים נטולי תפקיד, ונטולי מבני גוף-נפש ייחודיים ונפרדים, והם שותפים להוויה רוטטת של חיים, שבשפה המוכרת מכונה לעיתים אינטר-סובייקטיבית והתייחסותית.



פסיכותרפיה ורוחניות: נעה בין ללמוד את העצמי לבין לשכוח אותו. נעה בין טראומה של העבר המציפה את ההווה, להווה המתחולל בכל עוזו בשדה המשותף של הדברים, שדה שיש בו כאב וציוץ ציפורים בעת ובעונה אחת, שדה שמזמין אותנו לא להתנתקות מהכאב אלא לאפשרות לחבר אותו לתנועה, העמוקה והנסתרת המתחוללת בכל רגע מרגעי קיומו של השדה, תנועה שהיא ממהותם של החיים עצמם.

תרגול תודעתי איננו פעולה רוחנית. הוא פעולה תודעתית המתקיימת במרחב הגופני-נפשי. הדפוסים האנושיים הייחודיים לביוגרפיה של כל אחד מאיתנו, והדפוסים האנושיים המשותפים לנו באשר אנחנו אנשים עם נפש וגוף, עתידיים לחזור ולהציג עצמם בחיינו מתוך האתגר שבחיים האנושיים, תהא רמת האימון התודעתי שלנו אשר תהא

כשהמטופלת נפתחת לשירתן של הציפורים זו לא רק נחמה רגעית, זו לא רק הכרה מודעת ופחות מודעת על מקומם של אהבה ואובדן ברשת הגדולה והרוחשת של הקשרים בין כל הדברים. נוכחות עמוקה עם ההיפתחות לידיעה הזו תובעת מאיתנו לעמוד במקום מורכב של יש ואין, של חשיבות עצמית ושל היעדרה, של ההכרה בהיותנו חלקיק מזערי מתוך הרשת הגדולה ובו בזמן מי שמחזיקים בידם את מלוא האחריות על קיומה של הרשת כולה, אחריות שאין למעלה ואין מעבר לה. זו עמדה מורכבת מאוד, אבל ככל שאנחנו צועדים בדרכה ולאורה מתרחש תהליך ההתפתחות הגדול. אלן ווטס אמר פעם דבר דומה:

"אינך חייב לעבור התנסות שונה, מוזרה, יוצאת דופן, כדי להרגיש שכל מה שהוא 'אחר' הופך בסופו של דבר להיות אתה עצמך. כל מה שאתה צריך לעשות לשם כך, זה לצאת החוצה בלילה ולהיבט בשמיים זרועי הכוכבים, שמנצצים אלינו ממרחק מיליוני ומיליארדי מיילים, באינסוף צורות, בחלל האינסופי. אתה יכול לשכב על גבך, להרהר בכך ולומר לעצמך - 'מי אני בכלל לעומת

ההבנה הראשונה והבסיסית ביותר שלו הייתה שהחוויה האנושית המיטבית קשורה במידה הולכת וגדלה של חופש מהאוטומטיות של התודעה. במילים אחרות, אם לצטט את השורה הראשונה מתוך טקסט קצר של מורה הזן דוגן: "ללמוד את דרך הבודהה פירושו ללמוד את העצמי". ללמוד את דרך הבודהה פירושו ללמוד את העצמי! פירושו לומר "ברוך הבא" לכל החוויה האנושית המטלטלת, מתוך איכויות של הסכמה, סקרנות, חוסר שיפוטיות, אהבה וחמלה, שכולן יכולות נלמדות וניתנות להעצמה, ולזכות בחופש מן האוטומטיות של הנפש השופטת והנאחזת. לא חירות מוחלטת, לכאורה, כזו המושגת אולי באימון תודעתי הנטול קשר עם המורכבות האנושית, אלא כזו ההולכת ומתפתחת, הולכת ומתעדנת, מתוך מפגש חוזר ונשנה עם האנושי, ועם מרכז האנושיות הזו, שנכנה אותו "עצמי"². השיר של אווה קילפי מתמצת עמדה זו בדרכו הפואטית והנפלאה:

תגידי מִיָּד אִם אֲנִי מִפְּרִיעַ \ אוה קילפי³

תגידי מִיָּד אִם אֲנִי מִפְּרִיעַ,
הוא אֶמֶר כְּשֶׁנִּכְנֵס מִבַּעַד לְדֹלֶת,
וְאֲנִי תִכְרֵף מִסֵּתֶלֶק.
אֲתָה לֹא סֵתָם מִפְּרִיעַ,
הַשְׁבֵּתִי לוֹ,
אֲתָה מְטַלְטֵל אֶת כָּל קִיּוּמִי.

בְּרוּךְ הַבָּא.

אלא שמנקודת מבטו של סידהרתה הרי זה רק אחד משני ההיבטים של ההתעוררות שלו, זו שזיכתה אותו בתואר "זה שזכה להתעורר", או בשם המוכר לנו, בודהה. ההיבט השני הולך אל מעבר לעצמי, אל ההכרה שכל תנועת הנפש הדרמטית סביב העצמי הזה מתחוללת מתוך תחושה או תפיסה מוטעית ועיוורת בדבר נפרדותו של העצמי, בעוד שהראייה הצלולה, הלא מתועתעת, מלמדת שמעבר ומבעד לעצמי הגופני-נפשי הנפרד מתקיימת הוויית חיים רוטטת, שבה נמצאים כל מרכיבי היקום והקיום בריקוד מתמיד של קשרי גומלין.

בטקסט הקצר של דוגן שבו המשפט הראשון מספר לנו שללמוד את דרך הבודהה פירושו ללמוד את העצמי, מופיע מיד לאחריו המשפט המשלים לו: "ללמוד את העצמי פירושו לשכוח את העצמי". והנה לכם תנועת המטוטלת העדינה המחברת

²מקור לציטוט באתר הציטוטים באנגלית: <https://www.goodreads.com/quotes/397181-to-study-the-buddha-way-is-to-study-the-self>

³אוה קילפי (2007). הפרפר חוצה את הכביש, עמ' 32. תרגום: רמי סערי. ירושלים: הוצאת כרמל.

שבדרך כלשהי מטפחים את האפשרות שלנו להיות בקשר עם אותו החלק בנו שנשאר שקט בלב הסערה, אותו חלק בתוכנו שמושוי העדינים חווים את הרשת הרוטטת של הדברים שלה קראתי "שדה", החלק בתוכנו שיועד להחזיר אותנו אל שירתן של הציפורים. ולא רק זאת, אולי הרמז הזה מכוון ליכולת שלנו להחזיק פנימית, רוחית, את השדה ואת חשיבותו, ואת האפשרות שמתוך היותנו אנחנו נמצאים בתוך התהוות ויחסי גומלין מתמשכים עם מטופלינו, העובדה שאנחנו יכולים להחזיק את השדה בתוכנו, היא היא שתעזור להם באופן מסתורי, או לפחות נסתר מן החושים, לחזור ולהיות בקשר ולנשום בתוכם עם אותו שדה. הייתי רוצה שדבריי יעשו צעד כזה, אפילו קטן, אבל יותר מזה הייתי שמח לו דבריי מתירים אותך הקורא ואתך הקוראת, נושמים לתוך המסתורין הזה, מרגישים ולו לרגע יותר חלק משדה הקיום של הדברים, מאמינים באפשרות לעשות הכי טוב שהעצמי הפסיכולוגי שלנו יודע לעשות, ובו בזמן פתוחים למרחב האפשרויות המתקיימות מעבר לו, וזורחות, כאשר אנחנו מצליחים לאמץ את העמדה הרחבה של הלב, ולהיות לגמרי נוכחים ברגע המתחולל עצמו, ולומר לכל אשר מופיע, בין שהוא ציוץ של ציפורים ובין שהוא שאון טרקטורים מחריש אוזניים, בין שהוא קולה הגואה של שמחת הלב, ובין שהוא קולו הצורמני והחורק של הכאב הנפשי:

ברוך הבא!

הדבר העצום הזה? אני בסך הכל גרגר אבק זעיר על כתם האבק המוזר הזה, שנקרא 'כדור הארץ', וכל היקום האדיר הזה שם למעלה, היה קיים מיליארדי שנים לפני שנולדתי וימשיך להתקיים מיליארדי שנים אחרי שאמות'.

אין זמן שבו אתה חש את עצמך יותר זר ומנוכר לכל מה שמסביבך. אבל אז מגיע רגע, שבו אתה לפתע אומר - 'היי, זה אני!' וכאשר אתה יודע את זה, אתה גם יודע שלעולם לא תמות⁴.

אני קורא שוב את הדברים של אלן ווטס והם מחזירים אותי אל הרגע הזה בטיפול, שבו בתוך הפחד של הרגע, ואי הפניות, והלחץ, היה בתוכי גם אי של שקט. ההייתה זו נקודת החיבור שלי אל "השדה"? זו שממשיכה להתקיים חרף, ובתוך, ועל אף, ולצד, וגם ללא קשר, לכל מופעי העצמי שלי? אני יודע רק זאת לדווח: זה לא היה משהו שעשיתי. זה היה משהו שקרה, כמו מתוכי, כמו מעצמו, כמו מתוך משהו שיונג המשיג פעם כעצמי יודע כול, משהו שהוא יותר מסתורין ממהו. ויחד עם זה, איכות שכל אחד יכול לטפח, וכל מטפל שקורא עכשיו את דבריי מכיר את שכמותו. כשזורח מתוכנו אור בהיר של ידיעה שאינה תלויה בדבר, נטולת הסבר של ממש ועם זאת מוצקה ומוחשית. ומדויקת.

אז אפשר שהדברים שכתבתי כאן אינם מוסיפים הרבה באשר לפרקטיקת היחסים שבין פסיכותרפיה ורוחניות. אבל אולי יש בהם רמז לכיוון. הרמז הזה מכוון לאפשרות שלנו להיות מטפלים

רוצים להתעדכן?

כנסו אלינו לאתר!

**כל האירועים
כל הפעילויות
כל הכנסים**

www.psychology.org.il

⁴אילן לונטנברג (6/8/2007) סבבבודהא Nrg מעריב <https://www.makorrishon.co.il/nrg/online/15/ART1/6177/16.html>