

עמדת קריאה - סקירת ספרים חדשים

כתב וערך: שבתאי מגר

גילוי העצמי בפסיכולוגיה של היוגה

גידי איפרגן, הוצאת רסלינג, 2018. 167 עמ'

ועניינית, משתמש במושגים משדה הפסיכולוגיה, ומעשיר את הקורא מחוויותיו של המתרגל היוגי. הוא מנסח את דבריו מתוך הבנה והיכרות מעמיקה בשני התחומים הללו ומציע לנו למידה עיונית וגם התנסותית-חוויתית.

ניסיונות להרחיק רגשות ולתרגל טיפוח נפש פתוחה, חמה ומקבלת, נטולת ערכיות שופטת, הם מנת חלקם של אנשי מקצועות טיפוליים, שעמלים ושוקדים שנים על שנים בדרכם להגיע לדרגות האלה, שיאפשרו, לתפיסתם, לרכוש ולפתח מערך נפשי רצוי (ואידיאלי) לטיפול באחרים.

הצגת היוגה בספר מפוכחת, עניינית, מתארת את סגולותיה, ויחד עם זאת יורדת לעומק הפעולות הנדרשות לביצועה ולהפנמתה. הגישה הזאת משרה אווירה רצינית ומעניקה מבט יסודי על היוגה כשיטת אימון וכדרך חיים שהמתאמן יוכל להכיר אותה ואת עצמו דרכה, אם כך יתייחס אליה גם הוא. מנקודת מבט זאת יוכל הקורא גם להשתמש בהיכרותו את היוגה כאיכות פנימית שמעשירה אותו וכאמצעי לתקשורת עם אחרים ובעבודתו הטיפולית.

נדרשת מידה של תרגול מדיטציית יוגה כדי להיטיב לקרוא בספר הזה ולחוש את עומקו. נדרשת קריאה מתוך תנוחה רכה, שמאפשרת קבלת הכתוב ללא התמקדות במילים שמנסות לגבש רעיון. יישום תנוחה כזאת כעמדת מוצא למפגש עם הטקסט מגדיל סיכוי לקלוט מה שמוצע בו מעבר להבנת המילים. בקריאה כזאת יעלו הקישורים שטווה המחבר בין הפסיכולוגיה ליוגה ויפתח שדה התייחסות חדש.

איזו פעולה עוצרת פעולה, ואיזו פעולה מחוללת פעולה חדשה, ועשויה או עלולה להנציח אותה? המפגש בין פעולות לבין אי-פעילויות והיווצרות פעילויות חדשות, היקבעות, או מידת גמישותן ויכולתן לפגו ולהיעלם, יוצר עולם מושגים ופוחת תחום חשיבה והתבוננות. המרחב הזה מתהווה ומתקיים ביוגה המעשית, הגופנית, והוא הופך בספר לנגיעה במהותה של היוגה, מקושר לגילוי העצמי של המתרגל היוגי ומתאר בזיקה להכרת השכבות הפסיכולוגיות אצל אדם החי ומתפקד בחברה המערבית.

איפרגן עושה את הקישורים האלה בכתיבה ברורה



להתהוות - סיפור שמתחיל בקרע בשריר

ד"ר צחי ארנון, הוצאת עצמית (דרך הוצאת מנדלי מוכר ספרים ברשת), 2019. 103 עמ'

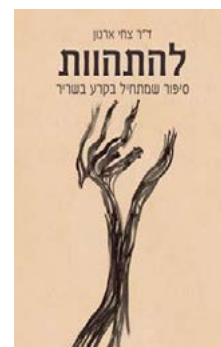
אם הפתיחה הזאת אינה מרתיעה וסוגרת, שווה להכיר את ספרו של צחי ארנון. המחבר שוטח סיפור חיים אישי, מלווה בתובנות ובאמירות המנוסחות כהיסק מהדרך שעבר וכציוני דרך בהתפתחותו. תיאורי כניסתו אל עולם הפסיכולוגיה כתחום מקצועי ודרכו בו מלווים

פסיכולוג קליני ורפואי, מטפל ומהפנט, משחזר ומשכתב מסע חיפוש וגילוי שבו התחבר לכוחות מיסטיים, מדבר בחופשיות על אנרגיה, פועל עם קשב פתוח אל מה שהוא מכנה "הכוח השלישי", שהוא הנשמה, ומסביר דרכה כך על התנהגות אדם, על תחושות, על סבל ועל הגשמת ייעוד.

שבתאי מגר הוא פסיכולוג ייעוצי-תעסוקתי מומחה. בעל קליניקה פרטית. משורר. מדריך ומנחה קבוצות וסדנאות כתיבה. מלמד באוניברסיטת בר-אילן בתוכנית מ"א לייעוץ ארגוני.

ספר מסע אישי, או ספר התהוות אישי, נאמן ודאי לאדם שכתב אותו ומבטא את מאווייו, את סגנון חשיבתו ואת מבטו על העולם, את שפתו ואת דיבורו. כוחו וחשיבותו של ספר כזה הוא ביציאתו מתחום עצמו ובהזמנת קוראים לראות דרכו ובאמצעותו את סיפור חייהם שלהם, ואולי להימשך ולהסתקרן לאפשרות להתבונן על עצמם ולארגן את חייהם באופן דומה, או אחר, ולהשיג בכך משהו - הבנה חדשה, סוג של הסתגלות, או אף פיסת שלווה שלא ידעו קודם.

בהבחנות שונות ובגילויים אישיים. הספר צנוע. הפקתו צנועה. שפתו סיפורית, משתפת. אין כאן גילויים מפוארים מדהימים. יש דיווח על מיחושים ומגבלות גוף שטופלו בשיטות שזה מכבר מוכרות, אם כי עדיין מכונות "אלטרנטיביות". מפגשים של ד"ר ארנון עם מטפלים ברפואה משלימה והתרשמותו מתוצאות טיפוליהם ומגישותיהם עוררו את סקרנותו, ואחר כך את אמונתו, שהלכה והתחזקה והובילה אותו לחקור ולהתאמן בידע שטיפולים אנרגטיים מציעים.



כך להישאר לעולם

יונה אלון, עורך: אוריאל קון. הוצאת תשע נשמות, 2018. 168 עמ', כולל אחרית דבר. כתבה קרן כהן*.

היותו אדם מזדקן המתעסק בבריאות ובחולי ומביט אל החיים המתקרבים לקיצם. מקריאת הקטעים עולה דמותו ומצטיירים קווים לאופיו, ובעיקר לומדים להכיר את אהבתו למשכן אולם הספרייה, המעניק לו חסד ככותב. פוגשים אדם שהיצירה מפעמת בו והוא חש להוציאה לאור. בכתיבתה הוא לומד אותה ולומד את עצמו דרכה. הוא עושה זאת בתיאורים דקים ומוזיקליים, בהתבוננות בדברים כפי שהם וביחס אליהם. התבוננות שקטה ומקבלת, שמאפשרת להבחין בפרטים קטנים שמרכיבים חיים. הקריאה בספר יכולה להיות מעין אימון להתבוננות שכזו, שמספקת איסוף נתונים וידיעה מה וכיצד לחפש ולשאל, ואיך לקבל אמירות ותופעות כפי שמתפלים מביאים למפגש הטיפולי. הספר הוא פיסת אומנות גם לאור עריכתו. העורך בחר קטעים מבין 14 אלף דפים שכתב אלון בעשור האחרון לחייו, ושזר אותם למארג. מלאכה עדינה ודקדקנית, עם תשומת לב מרבית לפרטים שחשובים לאדם הכותב, שמייצגים אותו, ומספרים סיפור אנושי.

הספר מגולל שגרת ימים ושיח פנימי של אדם הכרוך אחר יצירתו במסירות רבה. הוא בנוי רצף קטעים, ללא כותרות וללא חלוקה לפרקים. התיאורים פותחים צוהר אל מחשבות עמוקות, קשר עם עולם האומנות, המוזיקה והספרות, ומתובלים בהומור עצמי. הכותב משווה עצמו אל קפקא, אל פרננדו פסואה ואל יוצרים אחרים, ובכך, נראה שמצפה מעצמו ליצור את יצירתו הייחודית. קטעים אחרים מציגים חוויות ופכים קטנים מחיי היומיום של המחבר, והם מזכירים חיי יומיום של כל אחד ואחת.

הכתיבה מצליחה לקיים איזון בין עולמות אשר לא פעם נקלעים לסכסוך. כך לדוגמה החלוקה בין הליכה יומיומית לספרייה לבין הקדשת זמן בלתי מתפשרת לביצוע מטלות כמו רכישה במרכול וביקור אצל רופא השיניים, ועוד עניינים לכאורה פעוטים וזניחים.

בתיאורים העדינים ניתן להבחין בעקרונות לניהול עצמי שיצר אלון לעצמו: מתכנן פעולות היום ועד לחשיבה על דרכו של גבר כלפי אשתו, מחשבות על מקומו כאב ויחסיו עם שני בניו הבוגרים, ועל



* קרן כהן היא פסיכולוגית חינוכית, מטפלת זוגית ומשפחתית. עובדת בשפ"ח תל אביב ובקליניקה פרטית.