

## דימיון מודרך ככלי עזר לטיפול במחלות ומניעתם

היהדות רואה ביכולת של האדם לחשוב ולנתב את מחשבותיו לאפיקים חיוביים חלק מרכזי בעבודת ה' שלו. ולא לחינם ר' נחמן אמר במקום בו מחשבותיך שם אתה נמצא. ובחב"ד יש עניין משמעותי ל"מוח שליט על הלב" אני רוצה לצטט כאן מ חב"דפדיה, בערך: **מוח שליט על הלב:**

" מח שליט על הלב פירושו שהשכל שולט על המידות כלומר שדחף לעשיית מעשיו של האדם אינם המידות, אלא השכל הקר. פעולה זו הינה טבעית מצד נפש האדם, אשר אצלו השכל הוא השולט, (ולא כמו בהמה אשר אצלה שולטות המידות).

מוח הוא מקום ומשכן הנפש האלקית.

גוף האדם בנוי משלוש מערכות מרכזיות: מח, לב, כבד.

על פי החסידות המח מסמל את המוחין של האדם כלומר את שכלו, ואלו הלב מסמל את המידות של האדם.

החסיד ר' משה מייזליש אמר: "הרבי (אדמו"ר הזקן) לימד אותנו שהאלף של חסידות היא, להשתמש בטבעיות בעבודה. וראשית העבודה היא להשתמש בטבע הכחות (שבנפש), כמו למשל הטבע של מוח שליט על הלב.

ואפילו רשעים שהם ברשות לבם, אם יעשו תשובה נכונה הרי יחזור אצלם הטבע, שהמוח שליט על הלב בתולדתו.

ר' משה מייזליש אמר שדרך עבודה זו הצילה את חייו כפשוטו. הדבר היה בזמן מלחמת נפוליון. אדמו"ר הזקן שלח את ר' משה שהיה מוכשר מאד ודובר כמה שפות, לרגל לטובת הרוסים. היותו מוכשר גרמה לו להיכנס לתוך החדרים הפנימים, מהם מנהלים את המלחמה, שם היו הצרפתים צריכים את עזרתו. באחת הפעמים בה שהה ר' משה בחדרים אלו נכנס נפוליון לחדר, וכשראה את ר' משה שם, פנה אליו בצעקה 'אתה מרגל', והניח את ידו על ליבו של ר' משה כדי לבדוק את פעימות ליבו. ר' משה שהרגיל את עצמו שהמח שליט על הלב לא התפעל מצעקות אלו, והשיב לנפוליון שאינו מרגל, כך הצילה דרך עבודה זו, את חייו של ר' משה".

בס"ד

עד כאן הציטוט, ואני רוצה להתייחס לסיפור הנ"ל, איך יתכן שבאדם חשוב וגדול לחדר צועק על ר' משה שהוא מרגל, דבר שהיה נכון, ואין אפילו שינוי בקצב פעימות הלב של ר' משה? אלא שר' משה היה בדרגה גבוהה כל כך של שליטה של השכל על הגוף ולא איפשר ללב שלו לפעום בקצב מהיר יותר. זהו בעצם כל הרעיון של דימיון מודרך: שימוש בדימיון על מנת להעלות מחשבות לא מודעות למודעות דרך אסוציאציות ולעבוד איתם, ובכך מתרגלים את שליטת המוח על התפקודים הגופניים. גוף ונפש נקשרים למטרה החשובה של ההירגעות וההרפיה בדרך לפתרון מגוון בעיות שונות. לאדם יש יכולת שטבעה בו בעצם היותו אדם, לכוון את המחשבות שלו ולתעל אותם לתהליכים מחזקים ומועילים פיזית ונפשית אם רק תדמיינו...

אופן העבודה היא הנחיה מילולית של המטפל את המטופל, בשילוב של טכניקות שונות מביא המטפל את המטופל למקום של הירגעות והרפיה של הגוף ושל המחשבות. בתוך התהליך המטופל מתבקש לדמיין מקומות, עצמים או סיטואציות שונות באמצעות מגוון החושים.

תוך כדי התהליך האדם מדמיין את המצב הבריא והחזק (גוף או נפש), ומעביר מעין תסריט בדמיונו. ב"סרט" זה הוא נפטר מהבעיה ומדמיין כי גופו חזר לתפקד כפי שהיה רוצה.

זוהי תרפיה שקטה, רגועה ושלווה בה יכול להתנסות כל אחד, עם ההוראות המתאימות.

דימיון מודרך - איך זה בדיוק נעשה?

לחסרי רקע בנושא הניגשים לעניין בפעם הראשונה, יש צורך במדריך. הטיפול יכול להיעשות אחד על אחד או אחד מול קבוצה.

ומדוע נדרש מדריך? מכיוון שהמדריך יהיה זה אשר יסייע למודרכים לחוות את החוויה במלואה מבלי לסטות לחוויות אחרות ולעתים לא רצויות. כאשר הפוקוס המחשבתי יהיה מחודד יושגו תוצאות טובות יותר.

לדוגמא, המודרכים מתבקשים לדמות מראות, צבעים עזים, לשמוע קולות, ולהרגיש מגוון תחושות גוף. כן, אפילו טעמים וריחות. המודרך יחווה את הרגשות בצורה החזקה ככול הניתן. בכך הוא ישיג למעשה שליטה על מחשבותיו וינהל את גופו בהתאם. כך נקשרים גוף ונפש.

למי טובה התרפיה?

למעשה לכולם...בדרך כלל, משמשת תרפיה זו לטיפול במצבים כרוניים כגון כאב ראש, לחץ, לחץ דם גבוה וחרדה. ספורטאים יעשו שימוש בטכניקה זו על מנת להגיע מרוכזים, רגועים ומוכנים לתחרויות.



בס"ד

בחדר הלידה תשמש טכניקה זו להרגעת הגוף ולשלווה ובכך תתרום ללידה קלה ומהירה יותר. יולדות אשר תרגלו טכניקה זו לפני ההגעה לחדר הלידה תגענה לשליטה טובה יותר על שריריהן, ותעלנה את סיכוייהן ללידה קלה, מהירה וללא התערבות מכשירנית.

קצת על דמיון מודרך וכאב:

טכניקה מאוד פשוטה ליישום גם בבית היא השימוש בדמיון מודרך ככלי להקלה על כאב. אופן התהליך, שוכבים או יושבים בצורה נוחה מרגישים מהו המקום בגוף שכואב צובעים את המקום בעזרת החשיבה בצבע שעולה בדרך כלל עולים צבעים חזקים וצועקים כמו אדום, שחור. מתמקדים היטב במקום שכואב ובהדרגה מתחילים לצבוע בצבע בהיר ועדין יוצר כמו צהוב רך, ורוד וכו עד שמרגישים שהאזור כואב פחות.

מה בין דמיון מודרך לבין ילדים?

הרבה. זוהי טכניקה מעולה שניתנת ליישום בקלות אצל ילדים ועשויה לפתור מגוון בעיות כגון: קשיים חברתיים, לחץ, פחדים, בטחון עצמי ירוד ועוד.

אם אי פעם אמרתם לילדכם שאם ירצה מספיק חזק ישיג את מבוקשו, הרי שבהחלט העברתם לו שיעור ראשון בדמיון מודרך... צריך רק לדעת לנתב יכולות אלו לכיוונים הנכונים.

שיטת הדמיון המודרך משתמשת ביכולת הטבעית של הילדים **ליצור דימויים**. השיטה נותנת להם את הכלים להתמודד עם מצבים מלחיצים ולהתגבר על אתגרים העומדים בחייהם. תרצו, נבואה המגשימה את עצמה.

לדוגמא, ילד ביישן יעודד לפי שיטה זו לדמיין מצב בו הוא בעל בטחון עצמי. הילד ידמיין את המצב, ויתאמן עליו בדמיונו: דרך חוש השמיעה ידמיין את חבריו קוראים לו להצטרף לפעילות שלהם, דרך חוש הטעם יחווה את הפלאפל שהם יאכלו יחד ובאמצעות חוש המישוש יחוש את חיבוקיהם החבריים.

בסופו של דבר תגשים הנבואה את עצמה ותתרום לשיפור דימויו העצמי הלכה למעשה.



בס"ד

דוגמא לתרגיל בסיסי בדמיון מודרך: (הערה לעורך אפשר לשים במסגרת בצד)

נכתב בלשון נקבה אך מתאים גם לגברים

### הוראות למטופלת

נעשה הרפיה, נלך לטייל בדמיון, אני אפסיק כדי לתת לך לחוות את החוויה, במידה ולא נוח לך שני תנוחה, במידה והדימיון לא טוב לך, לכי למקום שטוב לך, אם קשה לך, תני לקושי להיות, הרגשי אותו, אני פה לצידך, אם קשה לך מדי את יכולה לחזור.

### הרפיה:

- קחי שתי נשימות עמוקות
- להרפות את הראש, המצח, הלחיים הסנטר, הראש רפוי רפוי
- הצוואר והכתפיים רפויים רפויים
- החזה והגב העליון רפויים רפויים
- הידיים מהכתפיים, הזרוע, האמה, כפות הידיים עד קצות האצבעות, רפויות רפויות
- הבטן והגב התחתון, רפויים, רפויים.
- החלק העליון של הגוף רפוי
- ניקח נשימה עמוקה ונכניס אויר צח לחלק הרפוי ונוציא את כל המיותר
- ועוד נשימה עמוקה
- האגן, רפוי רפוי
- הרגליים מהירכיים, השוקיים, כפות הרגליים עד קצות הבהונות רפויות רפויות
- כל הגוף מהראש עד קצות הבהונות רפוי רפוי
- ניקח נשימה עמוקה ונכניס אויר צח לחלק הרפוי ונוציא את כל המיותר
- ועוד נשימה עמוקה

### תרחיש המקום הבטוח:

- בדמיוןך את יכולה ללכת למקום שאת מרגישה בו בטוח. זה יכול להיות מקום מוכר או חדש, בתוך מבנה או מחוץ למבנה, כל מקום שאת מרגישה בו בטוח. הסתכלי מסביב, תראי את המראות, תקשיבי לקולות, תריחי את הריחות.
- תני לתחושת הביטחון לחלחל לכל איברי הגוף.
- תרגישי מה תחושת הביטחון נותנת לך.
- חישבי מחשבה חיובית על עצמך.
- זהו המקום שלך, תמיד תוכלי לחזור אליו.



בס"ד

- לאט לאט, הסתכלי סביבך, היפרדי מהמקום שהעשיר אותך בביטחון, היפרדי מהמקום, וכשתסיימי אני רוצה שתיקחי שתי נשימות עמוקות .
- לאט לאט את יכולה להזיז את הידיים ואת הרגלים וכשנוח לך לפקוח את עיניים.