

חוברת הדרכה דרך הפעימה בשימוש מודל רפואת הנפש

דוד ישראל כהן

המידע והכלים בהדרכה זו מבוססים על ניסיון וגישה אישית, ונועדו למטרות העשרה והתפתחות בלבד. הדרכה זו אינה מהווה טיפול רפואי, פסיכותרפיה או פסיכיאטרי, ואינה מחליפה ייעוץ או אבחון על ידי איש מקצוע. השימוש בתכנים הוא באחריות המשתמש בלבד.

כל הזכויות שמורות לדוד ישראל כהן

דרך הפעימה – חזון ומודל הדרכה

עיקר החזון של דרך הפעימה הינו התמרת ההתמודדות
הנפשית להתפתחות רוחנית.

עצם המשבר הנפשי הינו בעל משמעות,
ומהווה נקודת פתיחה למסע אישי.

כמו האדם הפרטי, כך החברה הישראלית כולה.
המודל מציג גישה מקיפה המשלבת הדרכה
בתחומי החיים השונים של המתמודד, עם דגש
על שילוב הפן התפקודי, במקביל לפן הרוחני.

המטרה הראשית של הדרכת המודל היא הגעה לריפוי עומק
ומימוש עצמי של המתמודד, דרך עבודה עצמית ושינוי גישתם
של מעגלי התמיכה השונים.

מודל רפואת הנפש הוא סינתזה של ידע רב,

מתוך ניסיון התמודדות, שיקום והחלמה אישי, ניסיון בהדרכת
מתמודדי נפש, וידע רוחני ומקצועי מדיספלינות שונות.

המודל מהווה מפה וכלי עבודה למתמודדי נפש
ולבני משפחותיהם. כמו גם למטפלים, מדריכים
ומרכזי/ארגוני תמיכה ושיקום.

מודל רפואת הנפש

מבנה המודל:

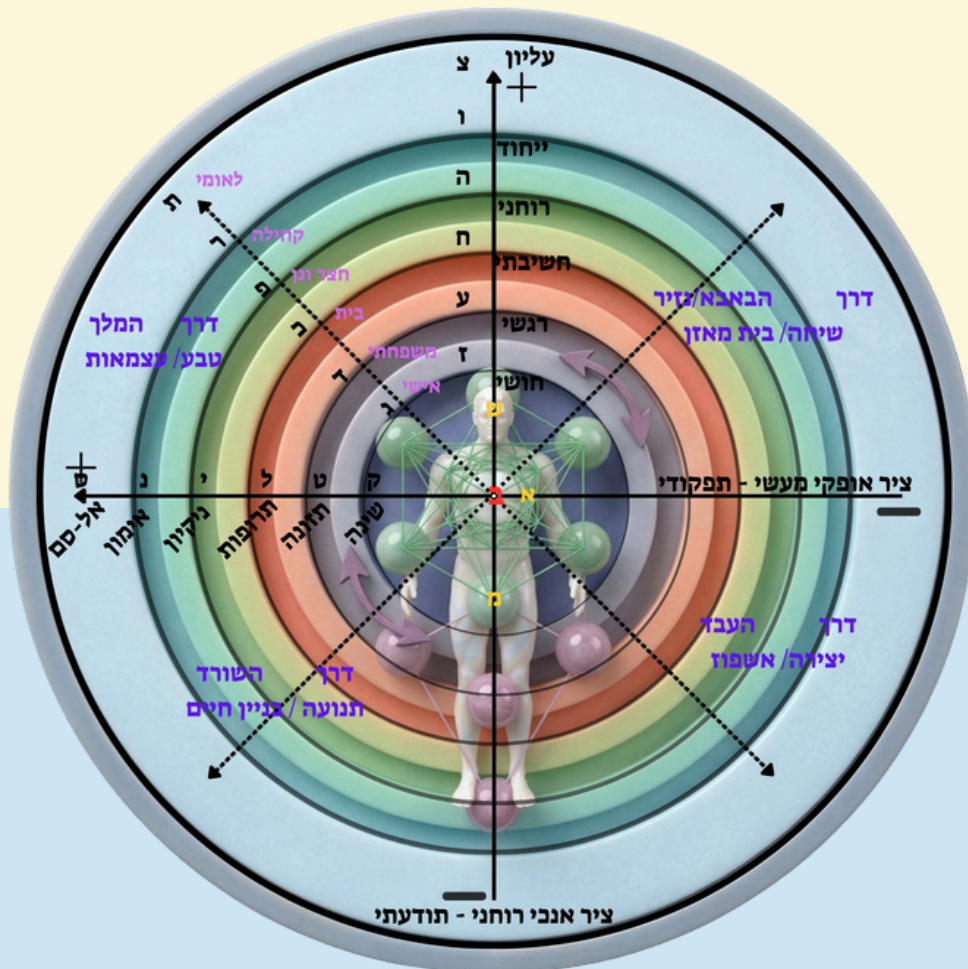
אדם במרכז מערכת צירים.

ציר אופקי – מעשי, תפקודי.

ציר אנכי – רוחני, תודעתי.

על הצירים כתובות אותיות המסמנות את האיכות של סוג העבודה,

בה מתמקדים במעגלים חיצוניים (בתמיכת משפחה/סביבה) ועד למעגלים פנימיים (בעבודה אישית פנימית).

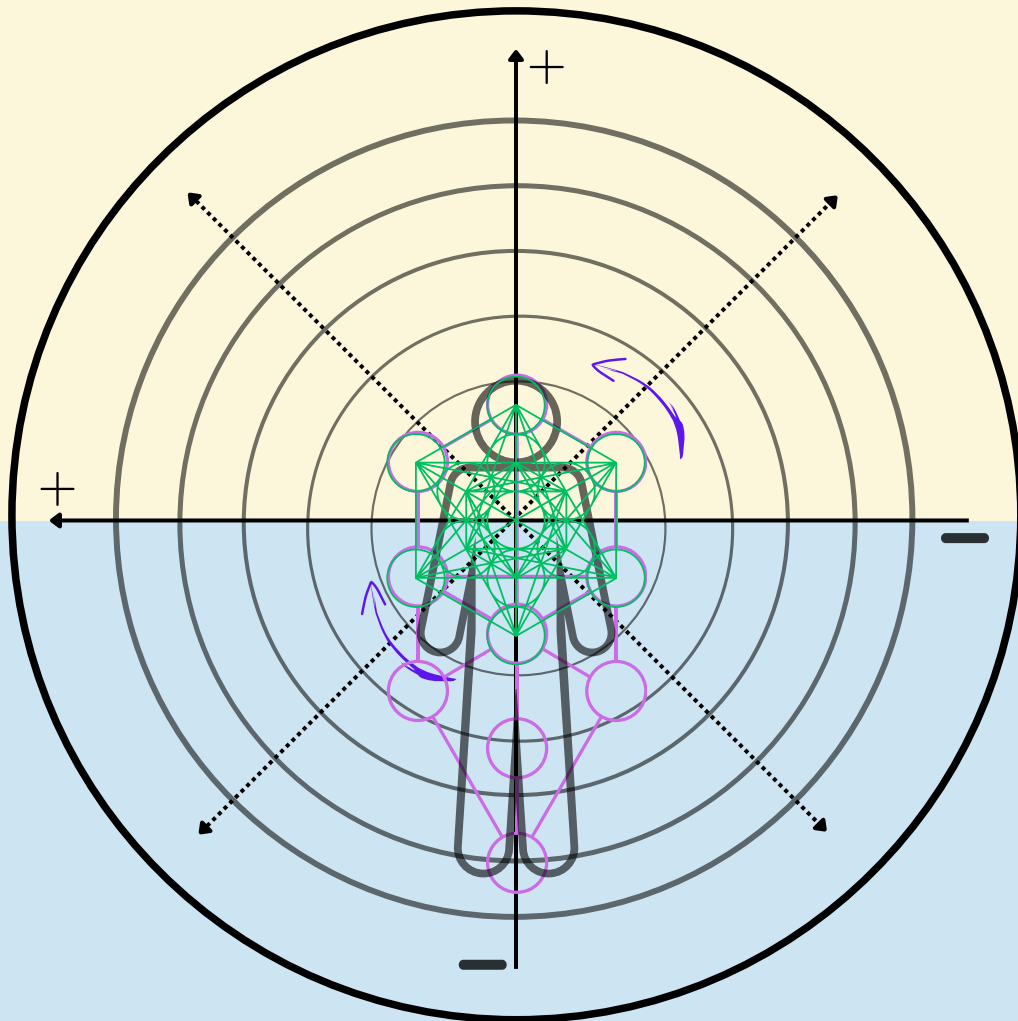


מנקודת המרכז בלב האדם – לב המודל – נפתחות 4 דרכים, המהוות שלבים במסע השיקום וההתפתחות: דרך הנזיר, דרך העבד, דרך השורד, דרך המלך.

מודל רפואת הנפש

מעגלים:

את ליבו של האדם במרכז המודל מקיפים 6 מעגלים מתרחבים.
נדבכים בבניית מציאות חיו של המתמודד,
מהאישי, דרך הביתי והמשפחתי ועד לקהילתי וללאומי,
שהוא החיצוני ביותר.



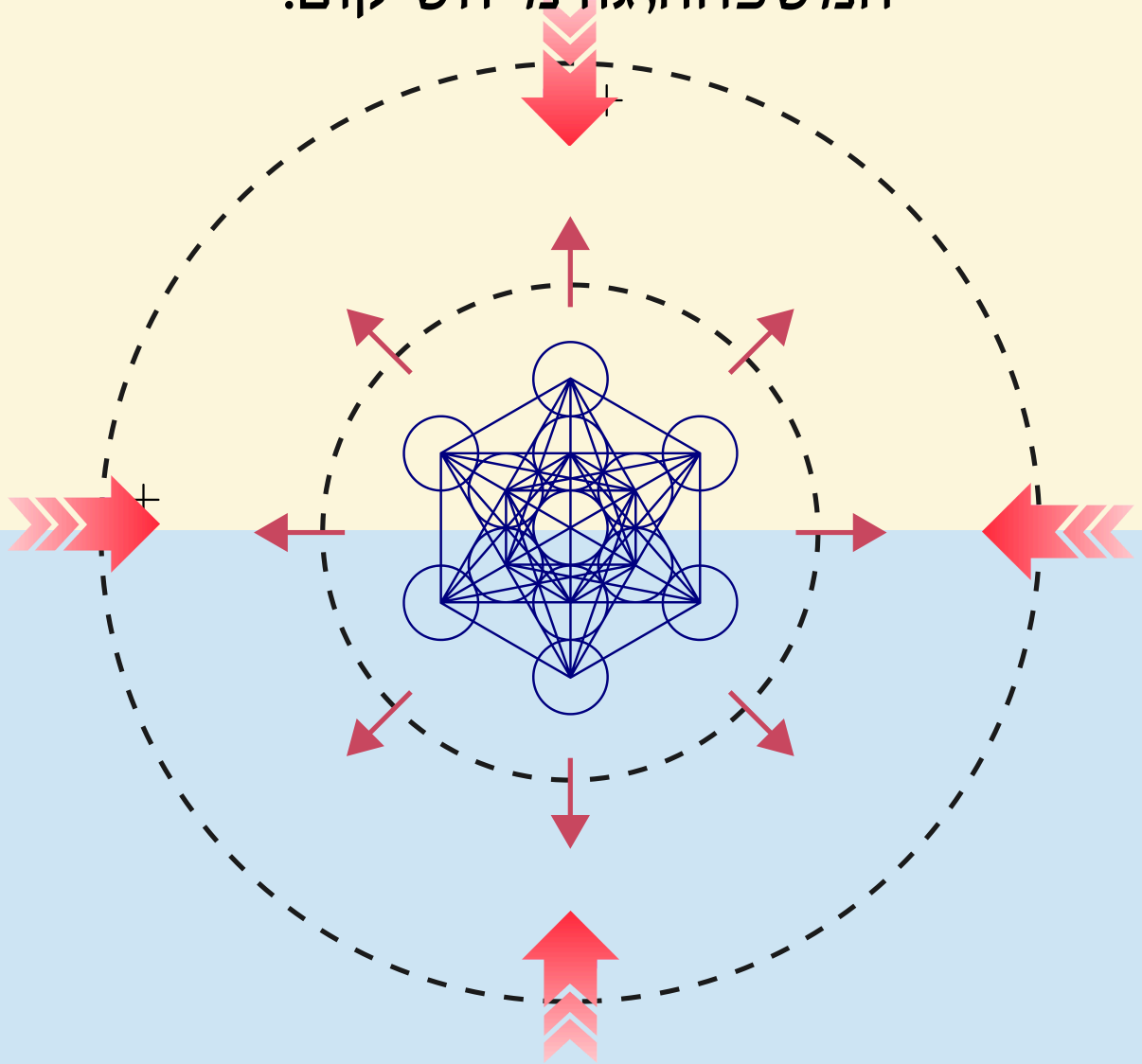
מרכבה:

במרכז המודל נמצאת צורת "המרכבה". מודל גיאומטרי
המשותף לשיטות רוחניות ומודלים מדעיים.
שיטת העבודה הייחודית לחלק זה במודל, מתייחסת לעבודתו
של המתמודד אל מול עצמו, בהתקרבות אל נקודת האחדות
הפנימית בתוכו. נקודת עוגן, יציבות, הכרה,
בה מתקיים שלום פנימי.

דרך פעולת המודל

דרך הפעולה מדמה פעימה.

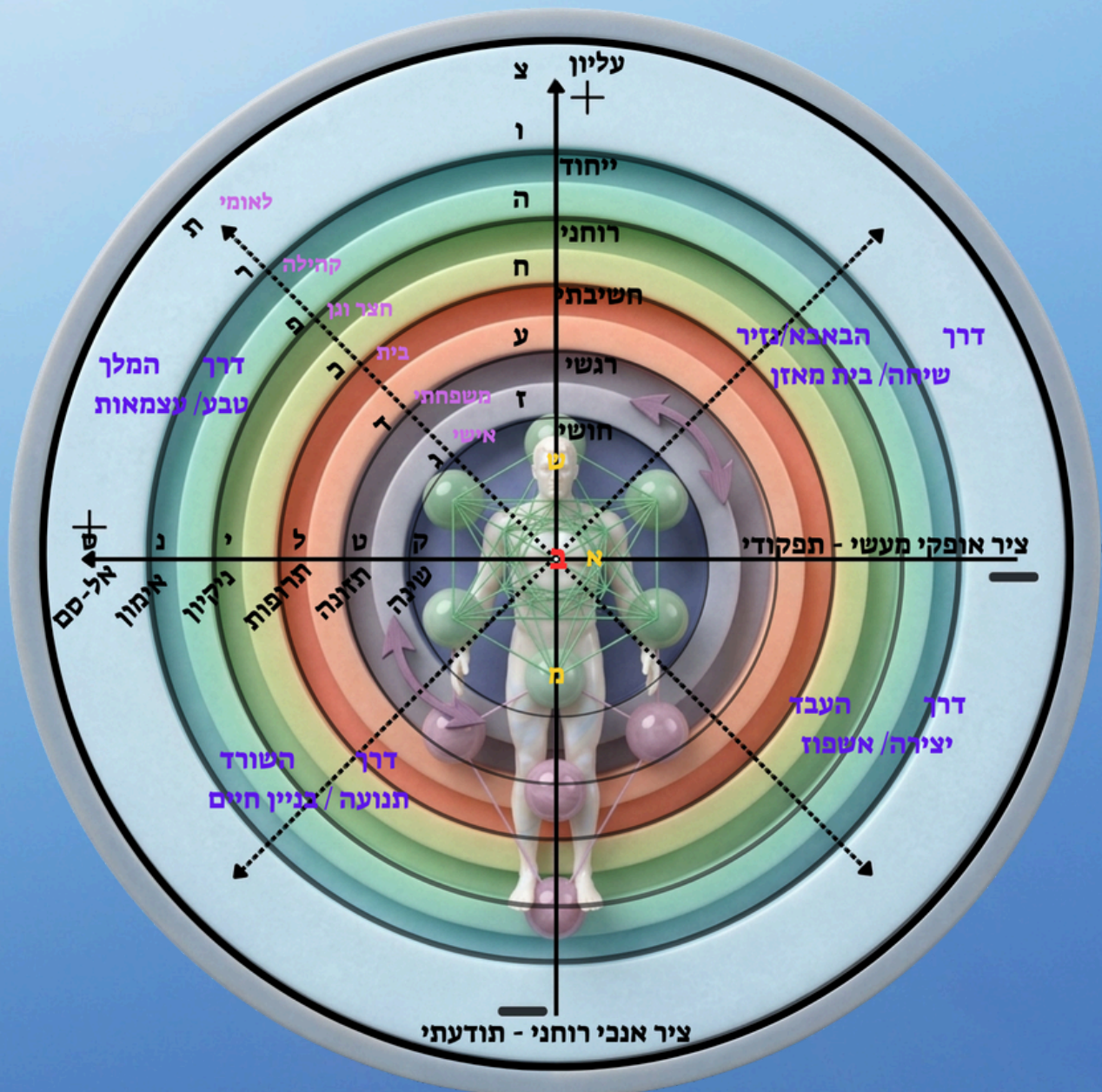
כניסה מההיקף, המעגל החיצוני, אל כיוון המעגל הפנימי, על ידי עבודה בשני הצירים, בעבודת התמרה מחלק הציר השלילי אל החלק החיובי. בניית שלד חיים יציב בתמיכת וליווי הסביבה, המשפחה, גורמי השיקום.



עם הגעה אל המעגל הפנימי ההתמקדות עוברת לעבודת המרכבה, בהנהגה עצמאית של המתמודד. ייחודה של עבודה זו נועד לחבר את האדם עם נקודת האחדות הפנימית, הכח היוצר אשר ממנו, הוא בורא את מציאות חייו במעגלים מתרחבים, בהתאם לקולו האמיתי. הגשמה ומימוש עצמי.

מודל רפואת הנפש – עבור משפחה/מלווה למתמודד נפש

בחלק זה מפורטות עצות עבור אנשים
במעגל התמיכה לבן משפחה המתמודד.
כיוון שאין ביכולתנו כהורים או מלווים לבצע עבור
המתמודדים את הפעולות עצמן, נתמקד באפשרויות
הקיימות בהן נוכל לאפשר לקרובים לנו, להגיע אל
הבחירות המועילות והמיטיבות עבורם, בכוחות עצמם.



חוקי שימור חיים

ציר
אופקי
מעשי
תפקודי

שינה

כל לילה, בלילה ולא במשך היום, למשך 6 שעות (+ - שעותיים).
בדומה ליצירת "משפך שינה" ככלי עזר לקראת שנת הלילה. עמעום אורות
במרחב, אכילה קלה בשעות הערב, הימנעות ממסכים ככל שאפשר.
הורדת הילוך והכנת מערכת העצבים המרכזית (המוח) לקראת שינה.

תזונה

בריאה ומאוזנת, כמה שיותר טבעית, עם כל אבות המזון, ארוחה מבושלת
אחת ביום, בכמות נדרשת ומותאמת. אוכל מבושל, אוכל מותאם לעונה,
פירות וירקות טבעיים, הנגשה של מזונות איכותיים והרחקת מסיחי דעת
(שתייה קלה/ממתקים וכד'). הקפדה על שתיה של מים באופן תדיר.

תרופות

הקפדה על מינימום נדרש של תרופות וטיפולים הכרחיים. ייעוץ מול הפסיכיאטר
המטפל בכל שינוי בנטילת תרופות. במידת הצורך עזרה למתמודד לנהל
את לוח הזמנים של התרופות, לרכוש איתו יחד, לחלוק איתו את המידע לגבי איזה
סוג כדורים הוא נוטל, מינונים והשפעות. להשאיר אותו "חלק מהתמונה" כך
שהוא מבין את מהלך הטיפול התרופתי שהוא עובר.

היגיינה

בגוף ובבית. סידור מיטה, ניקיון החדר, החלפת בגדים, רחצה, ניקוי ציפורניים,
תספורת. לשלב פעולות קטנות של עזרה בדינמיקה המשפחתית (ריקון פח,
להחזיר כלים נקיים למקומם, ניגוב שולחן אחרי ארוחה). כביסה לפריטי לבוש
שאולי בעלי משמעות למתמודד. שילוב משימות קטנות באופן עדין במהלך היום.

אימון

תנועה גופנית על בסיס קבוע של טכניקות תרגול גוף-נפש כגון יוגה,
טאי צ'י, צ'י קונג. הליכה/ריצה. כושר: שכיבות סמיכה, כפיפות בטן, כפיפות
רגליים. יצירת מרחב זמין לתרגול גופני בבית/חצר/גינה. לצאת להליכות עם בן
המשפחה. ניתן להירשם לסדנה משותפת או לחדר כושר יחד, לפנות זמן בלוח
הזמנים בו נתפנה אך ורק עבור הפעילות הגופנית של בן המשפחה.

משני תודעה

שימוש מבוקר ומוגבל בחומרים אלו. הימנעות משימוש בסמים קשים וממכרים.
לעיתים אפשרי שימוש נכון ועדין באלכוהול במידת הרצון והצורך.
המלצה כללית- להימנע.



רצוי להכניס יסודות אלו של חוקי שימור חיים לתוך סדר יום וסדר שבועי קבועים
יחסית, גם בתקופות של שבירת שגרה ומצבי חירום. בנוסף ליסודות הבסיסיים
חשובה כמובן התייחסות לפן הרגשי, מחשבתי ורוחני, באופן מכבד, מקרב ומגשר.
כל הזכויות שמורות לדוד ישראל כהן

חוקי שימור הנפש

ציר אנכי
רוחני
תודעתי

חושי

חיבור לרגע הנוכחי דרך מערכת החושים. לעיתים חוויה חושית מייצרת הצפה אצל המתמודד ולכן ננסה לצמצם ולרכך את הסביבה בעבור זה; אורות חזקים, צלילים, ריחות, שימוש בבדים מסוגי חומרים שונים. בעת הצפה, שימוש בטכניקת אחד עד חמש: לציין בקול, 5 דברים שאני רואה, 4 דברים שאני שומע, 3 דברים שאני חש, 2 דברים שאני מריח, דבר 1 שאני טועם.

ריגשי

ביטוי בריא ומידתי לקשת הרגשות. על ההורה/מלווה לתת מקום מכיל ומתקף לרגשות של המתמודד, תוך הבנה שרוב הרגשות השליליים הם סיפמטום ולא השורש, עלייה שלהם לפני השטח עוזרת למתמודד לדייק את העבודה הרגשית. (ולכן יש גם פן חיובי בהופעתם). שמירה על גבולות ביחס לביטוי הרגשי.

חשיבתית

ללהפוך ממזדהה למזהה. המתמודד אינו המחשבות שלו, אך הוא מושפע מאוד מהן, המטרה היא להצליח להתבונן בהן ולבחור במחשבות בריאות. כהורים ומלווים נוכל לזהות דפוסי חשיבה פוגעניים ומחלישים ולהציע במקומם דפוסי חשיבה חיובית ובונה. להשתמש בשפה חיובית במקום שלילית - מה כן נדרש/עושים/רצוי, מאשר מה לא.

רוחני

כל דבר קשה הוא שיעור רוחני, כל דבר שקורה הוא במקומו ובמדויק. ישנה סיבה ומשמעות לדברים. גם מצבים מורכבים וקשים הם לטובה. הורה או מלווה מחוייב לתת כבוד למחשבות רוחניות של המתמודד, להפנים שהן חלק ממסעו האישי שנועד להתפתחותו והתעצמותו, ויש להן חלק במציאת מקומו בעולם.

ליחוד

ייחוד כל העולם - אחדות - הכל אחד. למצוא בתוכנו וביננו את המכנה המשותף, להכניס לחיי המשפחה את החיבור, גישור, איחוד. למצוא את הפעילויות והמאפיינים שמקשרים בין בני הבית, בשיחה או בחוויה, להתמקד ולהדגיש את המשותף בין המתמודד לביננו ולסביבה. מחזק תחושת בטחון ומפחית בדידות.

עליון

נדר החיים - מחוייבות להשקיע את הכל על מנת להשאר בחיים. אפס פגיעה עצמית. מימוש וביטוי עצמי באופן המקסימלי שנצליח. לדבר על חלומות, שאיפות, מטרות. לתמוך במתמודד להכיר ביכולות שלו, להאמין בשינוי, לעזור בצעדים מעשיים קטנים בדרך להגשמת חלומות והשגת מטרות. להכיר דברים שיש להם משמעות עמוקה עבור המתמודד.



התייחסות מכבדת לפן הרגשי, מחשבתית ורוחני, היא חלק חיוני ומשלים בתהליך ההתמודדות. שילוב התחום התודעתי ביחד עם התפקודי, בציר המעשי - הוא אידאלי לתמיכה במתמודד במסעו להיות אדם מאוזן.

כל הזכויות שמורות לדוד ישראל כהן

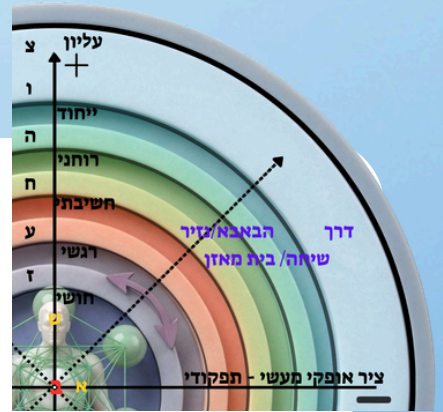
4 הדרכים; הנזיר, העבד, השורד והמלך.

המתמודד עובר שלבים התפתחותיים שונים במסעו השיקומי.

לכל שלב (דרך) ישנם מאפיינים ספציפיים, הבאים לידי ביטוי בציר המעשי – אופקי ובציר הרוחני – אנכי. המודל מציע שיטת עבודה בהתאם למיקום של המתמודד במערכת הצירים; כלים מותאמים בתחום הרגשי – מעשי, וקונסטלציית מגורים מומלצת. הבנה היכן המתמודד נמצא ביחס למודל יכולה לתת כיוון עבודה בדרך השיקום, בשאיפה להגעה אל דרך המלך והעצמאות.

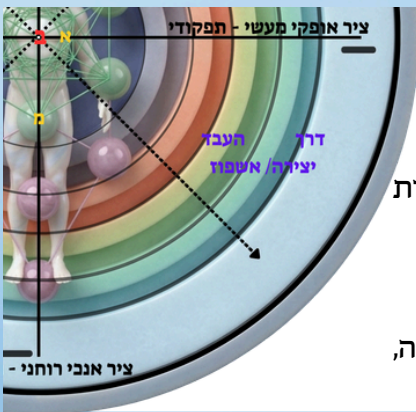
דרך הנזיר – שיחה/בית מאזן

מתאפיינת בהתעלות רוחנית והזנחה מעשית, מחשבות רוחניות רבות, מצב רוח חיובי אך תפקוד בסיסי לקוי. כלי עבודה מותאם – שיחה, תקשורת עם אחר, תכנים פנימיים עשירים המקבלים ביטוי. קונסטלציית מגורים – בית מאזן/חלופת אשפוז, בהן יש מענה רגשי מפתח ועבודה על תרגול מיומנויות מעשיות.



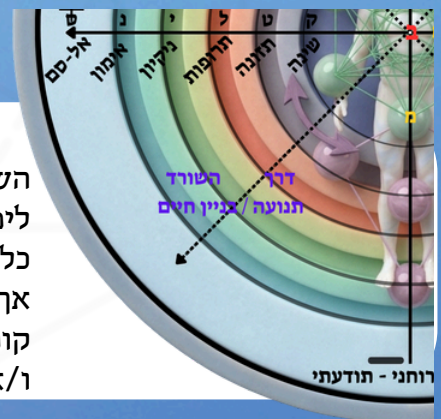
דרך העבד – יצירה/אשפוז

השלב הקשה ביותר במסעו של המתמודד. מתבטא במאפיינים של הצדדים השלילים בשני הצירים. חוסר יכולת תפקוד בסיסית, מצבי קיצון, תחושת אובדן דרך, לעיתים אובדנות וחוסר אונים. כלי עבודה מותאם – יצירה. התמרה של תחושות הקושי והסבל לדבר בעל משמעות. היצירה יכולה להיות גם טיפול באומנות או ריפוי בעיסוק. קונסטלציית מגורים – אשפוז במחלקה, הקפדה היא על חוקי שימור החיים, השגחה צמודה, התמדה בציר המעשי לעבר שיפור וייצוב של המערכת הרגשית – חשיבתית המפורקת.



דרך השורד – תנועה/בניין חיים

השלב הבא במסע השיקום, מתאפיין בעלייה הדרגתית בתפקוד, מסגרת, כלכלה, תעסוקה, לימודים, שמובילה לעלייה בציר הרגשי – תודעתי, שיפור ביציבות ובנוכחות. כלי עבודה מותאם – תנועה ואימון פיזי, עבודה מעשית וגופנית אך גם מחזקת את העולם המנטלי ואת מצב הרוח הכללי. קונסטלציית מגורים – שותפות בדירור מוגן/לווין או בדירה עצמאית. ליווי על ידי עמותה ו/או מדריכים בקהילה.



דרך המלך – טבע/עצמאות

הדרך אליה שואפים במסע שיקום והחלמה. מתאפיינת בצדדים החיוביים של שני הצירים, בשילוב של תפקוד חיצוני בריא ועולם פנימי עשיר. ביכולת תקשורת עם הסביבה, בלקיחת אחריות, בהגשמה והנהגה עצמית. כלי עבודה מותאם – עבודת אדמה, שהות בטבע, טיפול בצמחים ו/או בעלי חיים. קונסטלציית מגורים – חיים עצמאיים, משולבים בקהילה, התפתחות במעגלים מתרחבים מהאישי, אל הזוגי, משפחתי והלאה.



האיכויות קיימות גם בחלק הראשוני, ה"חיצוני",

שם העבודה במערכת הצירים והמעגלים.

עבודה בחלק החיצוני של המודל:

12 אותיות פשוטות:

עבודה על
6 השלבים של חוקי
שימור חיים.
6 השלבים של חוקי
שימור הנפש.

7 אותיות כפולות:

עבודה על מעגלים,
קשרים בבניית
המציאות, קשרים בין
אישיים, חיבור בין
הפרט אל הסביבה.

3 אותיות מרכזיות:

עבודה על הפן
הרוחני - רגשי-
תודעתי.
בציר האנכי.
עבודה תפקוד, מעשי,
הציר האופקי.
נקודת המפגש בין
הצירים. יצירת עוגן.

בחלק זה, הפנימי, התמקדות בעבודה עצמית ובהמשכיות אל הלב,

נקודת המרכז - במבנה המרכבה.

12 אותיות פשוטות:

המידות שקשורות
לחוש, רגשי, פיזי,
התנהגותי.
מתבטאות במערכות
יחסים ביננו לבין
הסביבה.

עבודת מידות -
להנהיג את המידה
שלא תכתוב עבורנו.

7 אותיות כפולות:

עבודה על המהויות,
ערכים פנימיים
ואמות מידה.
זיהוי שני הצדדים
של אותה מהות
והתמרה מהצד
השלילי החיצוני,
אל החיובי, שנמצא
במרכז המודל.

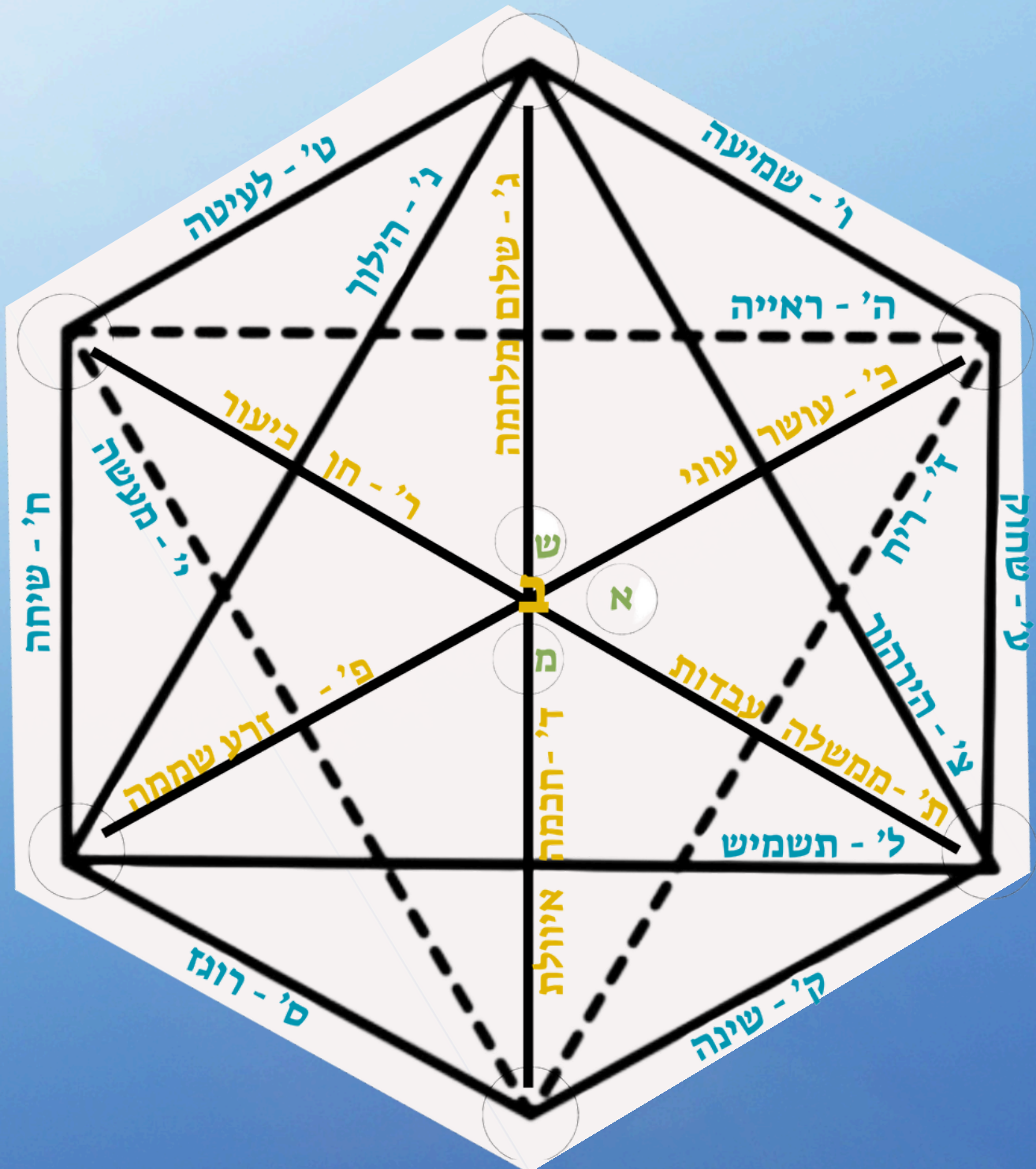
3 אותיות מרכזיות:

עבודה על שלושת
המרכזים ראש, לב
ובטן.
עבודה על-
דפוסי חשיבה: חיבור
בין חשיבה, רגש
ומציאות.
דפוסי רגשיים:
פתיחה של הלב
דפוסי התנהגות:
חיבור רבדים רוחניים
אל המציאות
הממשית.

דרך פעולת המרכבה

צורת עבודה:

- עבודה על המידה בשלושת הרבדים, חשיבתי, רגשי, התנהגותי. עד הגעה למנהיגות על המידה. (בניית היקף המרכבה)
- עבודה על המהות בשלושת הרבדים, התמרה לצד החיובי, התקרבות עד הגעה למרכז המרכבה.
- 12 המידות מותאמות ל-12 חודשים השנה, התשרי המתחיל באות ל', חשוון נ' וכן הלאה.
- 7 המהויות מותאמות לימי השבוע - שבת האות ב', ראשון האות ג' וכן הלאה.
- במשך מחזור של שנה עוברים על כל הצירופים בין מידות - מהויות - ומרכזים.



דוגמאות לעבודת מידות ומהויות במודל המרכבה

1. מידת רוגז.
האות ס'
(מתוך)
הפשוטות):

אדם כועס על הוריו בשל דבר שעשו. עבודה מחשבתית - לראות דברים ולחשוב על המקרה בצורה וזווית אחרת. מה המניעים שלהם, הם רוצים בטובתי וכד'. עבודה רגשית - אילו עוד רגשות קיימים מלבד הרוגז? דאגה? אהבה? האם אני מרגיש בכך? באיזה אופן האהבה מתבטאת? עבודה התנהגותית - למרות שאני רגוז וכועס אני שם לעצמי גבולות. לא מרים את הקול. מכבד אותם ואת עצמי.

2. מידת
הלעיטה
(הזנה) האות
ט' (מתוך)
הפשוטות):

הרגלי התזונה שלי לקויים ואני רוצה לשפר אותם. רובד חשיבתי - הבנה של אילו מזונות מיטיבים איתי. תיאוריה של תזונה בריאה. לא להתנות את העונג המידי של המזונות המעובדים עם תחושת אושר. רגשי - להמנע מאכילה רגשית, להזהר מאכילה אובססיבית בעת מצוקה, לאכול במתינות ולא מתוך דחף או יצר. התנהגותי - הרגלים של תזונה בריאה, כמויות, שעות, סוגי המזונות, החלטה מתוך מודעות והנהגה עצמית. לבשל לעצמך.

3. מהות שלום
- מלחמה,
האות ג'
(מתוך)
הכפולות):

רובד חשיבתי - מחשבה גורמת לי מצוקה, להיות שלו מולה במקום להלחם בה, לתת לה לעבור מבלי להזדהות. כמו שנכנסה כך יצאה. רובד רגשי - רגשות עצובים או קשים, להכיל ולא לברוח מהם. לא לשנות בכח, גם להם יש מקום, כל רגש הוא זמני. התנהגותי - למתן התנהגות אגרסיבית של עימות או אלימות, הרמת קול, תוקפנות, להכיל ולהיות סבלני כלפי האחר.

4. מהות ממשלה
- עבדות,
האות ת'
(מתוך)
הכפולות):

רובד חשיבתי - אלו מחשבות יש לי בלי שרציתי בהן? לבחור מחשבות בונות ולשחרר מחשבות הרסניות. רגשי - האם יש רגש שמנהל אותי ומה הוא? האם אני מקנא מאוד? משפיע על ההתנהגות שלי? עיבוד הרגש ולהפחית את שליטתו עלינו. לקבל בחזרה את המנהיגות על המערכת הרגשית. התנהגותי - דפוסי התנהגות פוגעניים שהפכו להרגל? כלפיי הסביבה או כלפיי עצמי. להיות מודע, להפחית את התלות בדפוס, לשנות בהדרגה לדפוס בונה ומיטיב. לעזור במקום להתעלם, ליזום במקום להתנתק, לבצע במקום לדחות.

נקודת המרכז

ככל שאנו מתרגלים את עבודת המרכבה על המידות
והמהויות, כך אנו מתקרבים אל נקודת המרכז,
שטבעה הוא -

- שלום עם עצמך ותחושת ערך עצמי.
- שלום עם בני המשפחה והסביבה.
- הרגשת אחדות וחיבור לקיום ולכל יצוריו.
- תחושה שהכל מדויק ובמקומו תמיד.
- הבנה שקושי או מכשול נועדו להפוך לצמיחה
- חופש בחירה מתוך קול פנימי ומאוזן.

בנייה במעגלים מנקודת המרכז החוצה

בהגיעו של המתמודד אל הנקודה, הוא בבחינת שלם.
יש שיקראו למקום זה - משוקם.

מכאן ממשיכה עבודת הפעימה,
כעת מהמרכז כלפי חוץ.
האדם מביא את קולו האישי הייחודי לו, את דרכי
החשיבה והרגישות האופיינית לו,
דרך בניית מעגלים החוצים (הפעם בסדר ההפוך),
באותן מידות ומהויות אותן הוא שיכלל והעמיק
במהלך העבודה, מהאישי אל הסביבה ועד החברה,
המדינה והטבע.

עבודת המרכבה מתבססת על עקרונות
'ספר יצירה', שהינו הספר היסודי והעתיק
ביותר בחכמת הקבלה העברית.

ראייה מערכתית

בדומה לתפיסת השיקום והריפוי של מתמודד הנפש הפרטי, כך דרך הפעימה מתייחסת גם לחברה הישראלית כולה, אשר נמצאת במשבר רוחני בתקופה זו. הראייה המערכתית שואפת לשדרג את מערכת בריאות הנפש הקיימת, למערכת מקיפה ויעילה יותר, החותרת להחלמה וריפוי, כזו המורכבת מ-4 תת מערכות, שצומחות יחד אחת על בסיס תשתית האחרת, ומתקיימות במשולב.



תת מערכות

1. בריאות הנפש

המערכת הקיימת כיום. כוללת מספר רב של מטפלים, מרכזים וארגונים מקצועיים. המנסה לתת מענה למשבר הרוחבי הנפשי. מענה יעיל בחלקו למצבים אקוטיים ולתחילת תהליך השיקום. חסר בה הפן הרוחני, וההתייחסות למכלול רבדי החיים. מערכת זו אינה מכירה בריפוי ולא שואפת אליו, אלא לתחזוקה ושמירה על מצב קיים. מערכת המבוססת רובה ככולה על ידע אקדמי ולא על ידע מניסיון אישי.

2. רפואת הנפש

צומחת על בסיס המערכת הקודמת, מבוססת על מודל רפואת הנפש עם התייחסות לצייר תפקודי במקביל לצייר רוחני. משלבת מכלול רבדי החיים במעגלי יצירה והתפתחות, עד לכדי החלמה וריפוי. שימוש בכלים טכנולוגיים על מנת ליצור חיבורים בין מתמודדים ולחבר בין צרכים שונים ומענים הקיימים בשטח. משפרת ומייעלת את המענה למשבר האישי והרוחבי.

3. לימוד הנפש

מערכת הצומחת מהתשתית של קודמתה. התארגנות מערך הדרכה קהילתי, מבוסס מתמודדי נפש. עיקר הדגש הוא הדרכה מניסיון התמודדות והחלמה במסע האישי של המדריכים. מודרכים הופכים למדריכים במהלך תהליך השיקום. המערכת מקיימת תמיכה רציפה בקהילה, תשתית ארגונית ליצירת מציאות בכל רבדי החיים באופן רחב היקף.

4. חקלאות הנפש

צומחת על בסיס תשתית קודמתה, מערכת המשלבת מתמודדים בשלבי שיקום מתקדמים בבניית "תרבות עדן" (פרמקלצ'ר) ברחבי המדינה. חקלאות מקומית, בנייה, תחזוקה וטיפוח. העמקת יחסי גומלין בין הגורמים השונים לכדי שיתוף פעולה ואיחוי פערים בחברה הישראלית. כך מושגת מטרה כפולה – השלמת תהליך השיקום במקביל לבניין הארץ וריפוי הקרע החברתי.

המידע והכלים בהדרכה זו מבוססים על ניסיון וגישה אישית, ונועדו למטרות העשרה והתפתחות בלבד. הדרכה זו אינה מהווה טיפול רפואי, פסיכותרפי או פסיכיאטרי, ואינה מחליפה ייעוץ או אבחון על ידי איש מקצוע. השימוש בתכנים הוא באחריות המשתמש בלבד.