

## הקדמה אישית

שלושים שנה של עיסוק בתחום הנפש וחיפוש אחר הקוד הנפשי שיהפוך את משמעות אתגרי וקשיי החיים מסבל לאהבה ולחיבור, הביאו אותי לכתוב את הספר שבידיכם. מאז ומתמיד ידעתי שלבטח נמצאת דרך מובנית וברורה שבכוחה להוביל לחיים מלאי סיפוק ושמחה, על אף ההתרחשויות המאתגרות שאופפות אותנו בכל יום ובכל רגע.

דרכי המקצועית החלה באומנות החזותית, שם חיפשתי את האדם שמבקש לממש את כל חלקי עצמו, אך מצאתי שם בעיקר את האדם שמבקש לבטא את עצמו. משם התמקמתי בטיפול ההוליסטי שמחבר בין האדם לבין הבריאה והבורא. התמקצעתי בעיקר בהומיאופתיה קלאסית ובתרפיית הגשטאלט. עם זאת, מייד לאחר סיום שנות לימודי כרסמה בי הרגשה שקיים משהו נוסף שמחכה שאגלה אותו ואינני יודעת מה הוא. כאשר פגשתי את הספר ליקוטי מוהר"ן נפתח עבורי צוהר לזיהוי אותו דבר עלום. הספר הוגש לידי בליווי הבטחה שכל התשובות שחיפשתי נמצאות בו. באחת, מצאתי את עצמי ואת משפחתי הצעירה במבואות דרכי התשובה המובילות אותנו חזרה אל תורת ישראל. מאותו רגע דרכי המקצועית והרוחנית הפכו לאחת. הקליניקה הטיפולית ותורת ישראל חברו יחד לידי דרך סדורה לריפוי הנפש. מצאתי את שאהבה נפשי.

עם הזמן, המחקר המשלב בין לימוד תורת ישראל לבין גילוי נבכי הנפש המודעים ושאינם מודעים הביאו אותי לחשוף שיטה שבכוחה לאפשר מזור לנפש בדקויות מדויקות ובחידוד.

קראתי לשיטה 'גשטאלט יהודי'. 'גשטאלט' - על שם שיטת הגשטאלט המקורית, מפני היותה במאת אחוזיה עבודת ריפוי הנפש מכאביה. 'יהודי' - משום שיסודותיה הרעיוניים יונקים במאת האחוזים מתורת ישראל. השוני המהותי בין הגשטאלט ה'רגיל' לגשטאלט ה'יהודי' מבוסס על כך שהגשטאלט הרגיל יונק משיטת האקזיסטנציאליזם<sup>1</sup>, המניח את האדם במרכז הבריאה, בעוד הגשטאלט היהודי מניח את הבורא במרכז הבריאה.

משמעות הדבר היא שהאדם מגיע לשלמותו, לשמחתו ולמימושו כאשר הוא מחובר אל הידיעה שכל מה שקורה בחייו הוא מסר משמיים, על ידי יד עליונה, הממוען אליו אישית ומדויק במיוחד עבורו במטרה לחבר אותו אל שורש הטוב שבבורא, ולכוון אותו למצוא את שורש הטוב שבו. האדם הופך להיות מרכזי עבור מי שמנחה אותו בדרך ברורה לבחירה הנכונה שתוביל אותו אליו עצמו, בעוד בגשטאלט הרגיל האדם הופך להיות מרכזי בכך שהוא מנחה את עצמו לפי דעתו ורצונו.

גישה זו מְשֹׁה לעליות ולירידות שמזמנים לנו החיים משמעות אחת ויחידה - מסע לגילוי שורש הטוב שבנו ובמי ששִׁלְחָנו לכאן. ברגע שזיהינו שמערכות היחסים שלנו, ההצלחות והכישלונות שלנו, הרצונות והתשוקות שלנו מכסים או מגלים את שורש הטוב שבנו, ושצעידה אמיצה וכנה על הדרך תהפוך כל מצב להזדמנות ולחיבור פנימי אל

---

1 שיטה פילוסופית שעניינה התבוננות בטבע העולם למטרת הבנת טיבו של הקיום האנושי. ההשקפה היא כי לאדם אין זיקה למה שמעבר לו, האדם הוא מה שהוא עושה מעצמו.

הטוב השורשי שבנו – או אז תלווה אותנו תחושת ביטחון בטוב העליון שמלווה אותנו, בהירות, רגיעה ושמחה בעומק הלב. נתחבר לנביעה פנימית בלתי פוסקת. נתחמש בביטחון עצמי שלא יתערער על ידי רוחות חיצוניות, ונתמלא בשמחה שלא תלויה בתרחישים סביבתיים. הדרך אומנם מאתגרת, אבל שווה כל פסיעה. לא כולם ירצו לצעוד בה, אך מי שיאזור אומץ לצעוד עליה יגלה אוצרות שלא שיער שקיימים בתוכו.

באופן תיאורתי, כל אחד ואחת מאיתנו אמור לחיות חיים טובים. שפע של טוב מושפע עלינו משמיים בלי הפסק ומבקש למלא את חיינו באור ובברכה. הסיבה היחידה שלא נרגיש את הטוב בפועל היא שה'כלי' שלנו להכיל את האור הוא קטן, סדוק או שבור בשל חוסר ביטחון עצמי או בשל מחשבות שליליות על עצמנו. אך אם נקרא את המסר באופן הנכון, נבין שגם תחושות אלה הן קריאה משמיים עבורנו לעידוד בניית הכלי שלנו שיוכל להכיל אור, לנקות אותו מהשליליות שדבקה בו ולהכין אותו להתמלא בכל הטוב שנמצא בנו.

בתחילת דרכי המקצועית כמטפלת ובמהלך השנים, החלו להגיע אליי בקשות חוזרות ונשנות ללמד לרבים את הדרך הייחודית שבה טיפלתי. אתוודה ואומר, שאז טרם ידעתי שתחת ידי מונחת דרך סדורה שבאפשרותה לתת מענה אמיתי ויציב. אך מסתבר שהתחיל להתפתח מסר שכנראה דיברתי, חייתי ושידרתי אותו כלפי חוץ, בלי שנתתי את דעתי עליו. עם הזמן, ככל שחדרה אל תודעתי ההכרה שיש בידי שיטה מבוססת, ברורה ומרפאה, כך גם חשקה נפשי להעביר אותה לכל מי שמחפש נתיב ברור להבין את כוחות הנפש ולהתחבר אל הטוב השורשי שבתוכו.

הצעד הבא היה לאגוד את המסר למשנה סדורה שביכולתה להכשיר את צמאי הדעת והמבקשים ללמוד דרך נהירה ומעמיקה לריפוי הנפש. כשהמחזור הראשון בקורס שפתחתי הניב במפתיע מחזורים נוספים אחריו, הבנתי שנפתח בית ספר שמלמד שיטה סדורה מאירת עיניים ובעיקר נוטעת באנשים את היכולת לזהות את האור מתוך החושך ולעזור לעצמם. למרבה שמחתי התלמידות דיווחו על כך שרכשו צלילות פנימית שאפשרה להן לגלות את המקור לבעיותיהן, ומשם את הדרך חזרה אל מרכז פנימי יציב. קראתי לבית הספר שיח הלב, בשל הסיבה שכל מה שאנחנו עושים בתהליך ההתבוננות הנפשית שלנו, הוא למעשה אך ורק השיפה של שיחה שמתרחשת בתוך ליבנו ממילא, בין אם אנחנו מודעים לה ובין אם לא.

החידודים וההתבהרויות מול התלמידות החכמות והמחכימות הביאו אותי לגלות את גולת הכותרת של השיטה, לה אני קוראת 'המתנה'. היא זו שאני מבקשת להעביר לכם בספר זה - מפה מובנית ומדויקת שחושפת ארבע תנועות נפש שקיימות בכל אדם, ושמושתת על ארבעת היסודות המקבילים ל'ארבעה שחייבים להודות' - הולכי המדבריות, החולה שהחלים, יורדי הימים והיוצאים מבית האסורים. אלה הן תנועות נפש מודעות ולא מודעות שמשפיעות על כל מעשה, רגש ומחשבה של כל אדם.

דרכי בהבנת ארבע תנועות הנפש שמשוחחות בתוכנו ללא הרף, החלה כשפגשתי את מאמר קס"ג בליקוטי מוהר"ן. בסופו של המאמר מציין רבי נחמן שהארבעה שחייבים להודות הם ארבע מצוקות הנפש, או בשפתו ארבע 'צרות הנפש'. נדלקה בתוכי נורה מהבהבת, משום שאם אלה ארבעה שורשי מצוקות הנפש שומה עליהם להתגלות בתהליך ריפוי הנפש. פתחתי במחקר ער שארך שנים עד שנחשפו לעיניי באופן

מחודד ארבע תנועות נפש מדויקות להפליא, שכל אחת מהן היא עולם ומלואו וכולן מתרחשות ורוחשות בתוך כל אחד ואחת מאיתנו.

כשאנחנו ערים לשיחה שקורית בתוכנו בין ארבע תנועות הנפש, נחשפת בפנינו מציאות מדהימה, ודברים נפלאים מתחווים לנו על עצמנו. למשל, מתגלה כי יסודות הנפש הללו מושפעים השכם והערב מכוח עליון שמנהיג אותם, שהם משתפים פעולה זה עם זה, שהם גם יכולים להיות 'מסוכסכים' ביניהם, קוברים חיים אחד את השני, לעיתים מסתירים זה את זה, לפעמים מוסתרים מבחירה ולפעמים אף מחפים אחד על השני ועוזרים זה לזה.

מערכת יחסים סמויה זו שרוחשת בנו תמיד, יוצרת לעיתים תחושת אנדרלמוסיה פנימית. גורמת לנו להרגיש שאנחנו מסוכסכים עם עצמנו, לא מבינים את עצמנו. תחושת טשטוש פנימי משתלטת עלינו חדשים לבקרים. מסיבה זו גם השיח עם הקול השקט, הפנימי והאמיתי שבנו הופך לרחוק ולמעורפל, ומן הסתם כך גם השיח עם הסביבה.

ההיכרות עם 'הארבעה שחייבים להודות' היא מפה ברורה לאבחון תנועות הנפש, שהתפתחה בבית ספר 'שיח הלב', ושאני מודה עליה לבורא עולם מדי יום. היא הפכה לדרך סלולה היטב, שעזרה ועוזרת לרבים להבין את נפשם בְּדיוק מופלא. בספר זה הינכם מוזמנים להכיר אותה ולצעוד בנתיביה. כל מי שביקשו להבין את נפשם וצעדו במשעולי השיטה זכו לצלילות ולהבנה עצמית יציבה ומשמחת.

מטרתו של ספר זה היא לחשוף עבורך את שיח הלב שלך באופן שיטתי, מובנה וברור. נמצא בו פתח לפתרון מצוקות נפש, שייתכן כי נראו בתחילה כבלתי פתירות.

הצעידה במשעוליו תניב חיבור נובע לביטחון פנימי, למקורות בלתי נדלים של שמחה שלא תלויה במאורעות חיצוניים, לאהבה פנימית ל'עצמי' האמיתי ולסובבים, וכן לבהירות פנימית שמשרה שלוה ומנוחת נפש.

השיטה שפרושה לפניך מתאימה לכל אדם ואדם בלי קשר למין, גיל, השתייכות חברתית או דתית. בין אם הכרת את תחום הנפש ובין אם זו היא לך היכרות ראשונה, מקומך מובטח על פני המפה. הספר מחולק באופן שניתן לקרוא בו באופן קולח, כמו גם להעמיק במסריו נדבך אחד נוסף פנימה באמצעות פרקי הנספחים. מטרת הספר היא להנגיש את השיטה ולהבהיר את הבסיס שעליו הושתתה, ולתת כלים לחיים מוארים ויציבים יותר. המפגש עם מסתרי הנפש הפרושים כמפה ברורה בספר הפרתה את חיי ואת חיי תלמידותיי ומטופלותיי לכדי חיבור לשמחה ולתחושה של עוגן פנימי.

אני מודה לבורא עולם על המתנה ששלח אליי משמיים ועל הזכות שנפלה בחלקי לחלוק אותה איתכם.

מאחלת ומתפללת שנרכוש כולנו עין פנימית הולכת ומתחדדת, שביכולתה להתיר את פקעות הסבך שבנפש ולהפוך אותן לשבילים חלקים ומובנים, וכן שתתעצמנה תחושות הביטחון העצמי, השמחה והחיבור אל האוצרות הפנימיים שבנו ובכך יגבר השלום בתוכנו, בינינו ובינינו לבין בוראנו.

בברכת שלום והצלחה,

**סיגל אהביאל**