

הילד הזה הוא אני

בתוך כל אחד מאיתנו קיים ילד פנימי, שמשפיע עלינו ומנהל אותנו לאורך כל חיינו.

כילדים הושפענו מההורים ומהסביבה, וחלק גדול מהשפעות חיצוניות אלה פצע אותנו ונהפך לאמונות ולדפוסים חוסמים, רבים מהם לא מודעים. יש דרכים שונות המסייעות לנו לחזור לאחור, לפגוש את הילד הפנימי שלנו, לאהוב אותו, לבקש ממנו סליחה ולרפא אותו - וכך לשחרר את הבעיות והמחסומים ולחיות איתו ועם עצמנו בשלום

מאת: רינה בר-עמי

היא מתבוננת בי ומבקשת שאעשה דבר מה. לכאורה, לא משהו שעלול לפגוע בי או שאי אפשר לעמוד בו. למרות זאת, בעשירית השנייה הראשונה, כשנוצרת בתוכי ההבנה של מה שהיא מבקשת, אני מפסיקה לנשום. בבת אחת הפחד בא, כמו גוש של קרח שנוצר משומקום, מתפשט אצלי בבטן במהירות, שולח זרועות ארוכות לכל הכיוונים. אני רוצה להתנגד לו, להתחבר לצד השמח והקליל שבתוכי, אבל הוא חד ומהיר ממני. אני קופאת במקום. מכירים את התחושה הזאת? זה יכול לקרות כשאנחנו פוגשים במישהו או במשהו, כשמישהו אומר משהו, כשאנחנו חושבים על משהו או נזכרים במישהו. המפגש הזה משבש את הסדר הפנימי ומוציא מאיתנו תגובה שאינה מתאימה לסטואציה או שאיננו מכירים את עצמנו בתוכה. אין ספק, גם למתבונן מהצד, שמישהו אחר מנהל



אותנו שם. אנחנו מאבדים פרופורציה ושליטה או אולי קופאים, ואז מתפרקים לחלוטין או מתכנסים. לאחר מכן עולה השאלה מה קרה שם בפנים, שהביא לתגובה כה חריגה. כדי להבין את זה, בואו נתחיל מההתחלה.

אימא ואבא

"כולנו באים לעולם עם מזג שמאפיין אותנו", אומרת **דיה גולן**, תרפיסטית מומחית בתרפיית הילד הפנימי, מטפלת בריברסינג, בנשימה מעגלית ובנשימה מודעת ומנחת סדנאות. "אמנם יש דברים שקלטנו מאימא שלנו והתפתחו כבר ברחם, כגון היכולת ההישרדותית לדעת אם אנחנו במקום בטוח או לא, אבל כשאנחנו נולדים איננו ממש יודעים משהו על עצמנו ועל העולם וסופגים אלינו את כל מה שבא מבחוץ. בשלב הראשון, אנחנו מצויים

בסימביוזה מלאה עם אימא - אני ואימא אחד. עם הזמן, מתרחש תהליך הדרגתי של היפרדות ואנחנו מתחילים להרגיש את עצמנו כנפרדים ממנה. לוקח עוד קצת זמן עד שאנחנו יכולים לזהות את עצמנו כגוף עם השם שנתנו לנו ולהתחיל לפתח את מה שאנחנו קוראים לו אישיות". ואולם, בדרך יכולים לקרות כל מיני דברים. אנחנו נולדים עם צרכים ראשוניים לא מודעים כגון הצורך במזון, במגע ובאהבה, בתשומת לב, בתקשורת או בגירוי מהסביבה ובשמירה על הביטחון והניקיון של הגוף הפיזי. "כשהצרכים האלה אינם מתמלאים התינוק חווה כאב", מסבירה גולן. "כדי להפסיק את הכאב הוא עושה כל מה שהוא יכול כדי שהם ימולאו. בדרך כלל הוא בוכה - כדי שירימו אותו, יחליפו לו או יאכילו אותו. אם למרות זאת הצרכים האלה אינם מקבלים מענה לאורך זמן,



דיה גולן: "מאימא ומאבא אני לומד כיצד העולם ואני מתנהלים. כל זאת כדי לקבל תשומת לב ואהבה, כדי לשרוד. אם לא רואים אותי, אני לא אשרוד. אני צריך את אימא ואבא גם כדי להשתקף דרכם. באמצעות ההתנהגות שלהם אליי, אני לומד על עצמי, עליהם, על העולם, על מערכות יחסים, על איך מביעים אהבה, אם בכלל"

ד"ר עופר פלד: "כשילד מגיע לעולם חששן מטבעו ויש לו סביבה שקולטת אותו ונותנת לו מענה לכך, ההתפתחות שלו תהיה תקינה. כשהוא אינו זוכה לסביבה המותאמת לטמפרמנט שלו, מתפתח בתוכו חלק פגיע שנשאר עמו לכל אורך חייו. כלומר, ככל שיש התאמה בין הצרכים של הילד לסביבה שבה הוא גדל, כך הוא מתפתח למבוגר בריא יותר. כשהפער גדול, החלק הפגיע בתוכו בולט יותר"

לתינוק קשה לשאת את הכאב. כדי לשרוד הוא מתחיל לפתח מנגנוני הגנה".
הבעיה היא שלא תמיד אימא ואבא יודעים כיצד לענות על כל הצרכים של הילד שלהם, אף שהם החוט המקשר הראשוני שלנו לעולם.
"מאימא ומאבא אני לומד מה מותר ומה אסור, כיצד העולם מתנהל ואיך אני מתנהג – האם אני בסדר או לא, מה עליי לעשות, כיצד עליי להתנהג ואפילו איך עליי להרגיש. כל זאת כדי לקבל תשומת לב ואהבה כדי לשרוד. אם לא רואים אותי, אני לא אשרוד. אני צריך את אימא ואבא גם כדי להשתקף דרכם. באמצעות ההתנהגות שלהם אליי, באמצעות המסרים הגלויים והסמויים, אני לומד על עצמי, עליהם, על העולם, על מערכות יחסים, על איך מביעים אהבה, אם בכלל".

הטבעי והפגעי

"מתוך השאלה מה קורה לאדם שהוא מגיב באופן חריג ברגע נתון, פיתח הפסיכולוג **ג'פרי יאנג** את תיאוריית הסכמה-תרפיה", אומר **ד"ר עופר פלד**, פסיכולוג קליני חינוכי מומחה ומנהל המרכז לסכמה-תרפיה ובית הספר ל-CBT (טיפול קוגניטיבי התנהגותי) ברעננה. "הוא גילה שלכולנו יש צדדים שונים בתוך האישיות, 'מודים' - Modes, דפוסים שמנהלים אותנו. אחד מהם הוא 'המוד הילדי', שמורכב מ'הילד הטבעי' השמח והחינך, הסקרן והפתוח לעולם, אבל גם מ'הילד הפגיע', שלא קיבל מענה הולם לצרכיו.
"ילד זקוק לחום ולאהבה, לקשר בטוח, לקבלה, להנאה ולהתפעלות מעצם היותו. הוא צריך מרחב של התנסות ואפשרות להרחיב את תחושת המסוגלות שלו, להרגיש שהוא יכול לפעול באופן אינדיבידואלי בעולם. הוא צריך מרחב למשחק, לספונטניות וליצירה, אבל גם נזקק לגבולות ולוויסות כדי שידע לפגוש את המציאות בצורה תואמת. ואולם, הוא גם זקוק למענה לצרכים המיוחדים לו.
"למשל, אם ילד מגיע לעולם חששן מטבעו, הוא צריך להיפתח לעולם באופן מעט יותר הדרגתי. כשיש לו סביבה שקולטת אותו ונותנת לו מענה לכך, ההתפתחות שלו תהיה תקינה. כשהוא אינו זוכה לסביבה המותאמת לטמפרמנט

שלו, מתפתח בתוכו חלק פגיע שנשאר עמו לכל אורך חייו. כלומר, ככל שיש התאמה בין הצרכים של הילד לסביבה שבה הוא גדל, כך הוא מתפתח למבוגר בריא יותר. כשהפער בין הצרכים של הילד לסביבה שלו גדול, החלק הפגיע בתוכו בולט יותר".

המבקר והמגן

"יש בתוכנו עולם תוכן שלם שנצרב בפנים מזמן היותנו ילדים, בין שהוא גרם לנו לשמחה ובין שלא", אומרת **נוגה בר**, הבעלים של מרכז החוויה הדיאלוגית להכשרת מורי דרך ומנטורים ליחסים ולזוגיות. "כל מה שקורה בילדותנו נצרב בתוכנו ומפעיל אותנו, ולא תמיד באופן גלוי. הוא נוכח בתוכנו באופן עצמאי, בלי להיות מחובר לאירוע עצמו או לפגיעה שיצרה אותו. למשל, אם עברנו חרם בילדותנו ונצרכה בנו חוויה של דחייה, בהמשך, בין אם נזכור את האירוע ובין אם לא, חוויית הדחייה תהיה נוכחת בתוכנו ותפעיל אותנו במפגש עם קבוצות השתייכות שונות. כל המופעים שלנו בתוך המפגש האנושי ינבעו מתוך הפגיעה הזאת".
"מי שאחראי על הפגיעות האלה הוא חלק באישיות שנקרא 'ההורה הדיספונקציונלי', מסביר ד"ר פלד. "הוא נקרא כך כי במקרים רבים יש לפגיעות קשר ליחסים הראשוניים בתוך המשפחה - עם ההורים, אבל הן יכולות להתרחש גם באירועים משמעותיים שחזרו על עצמם עם אנשים אחרים. מפגש של הילד עם החוף נהפך עם הזמן לייצוג המופנם בתוכו.
"למשל, אינטראקציות של ילד עם הורה קר וביקורתי, שעסוק בחוקים ובמשמעת ואינו נותן מענה לצרכים של חום ושמחה אצל הילד, מדכאות בסופו של דבר את המקומות הטבעיים של חקירה, ספונטניות ושמחה. כך הילד שואל את עצמו: 'מה לא בסדר בי?', ובהדרגה מתפתחות בתוכו עמדה המבקרת את עצמו ותחושות של אשמה ובושה. כל אלה נהפכים להטבעה פנימית שהולכת עמו לכל מקום ומפגש בעולם. עם הזמן, בין החלק של הילד הרגיש לחלק של ההורה הדיספונקציונלי, מתחילה

להתפתח מערכת של דפוסי התמודדות, דפוסי התנהגות שמטרתם להגן על הילד הפגיע כגון הימנעות, כניעה וריצוי, הגנה דרך התקפה או שליטת יתר".
בר מאגדת את הדפוסים האלה תחת ארבע קטגוריות מרכזיות - מבקר, מרוחק, תוקפן או קורבן. היא קוראת להם ממת"ק, כמו אולי מנסה להמתיק את ה'גלולה המרה'. "גלולה מרה מכיוון שדפוסי ההתמודדות, לא רק שהם אינם נותנים מענה לצרכים שלנו, הם גם משמרים את הבעיה ונהפכים לקווי אופי", מוסיף ד"ר פלד.
"כל המנגנונים האלה, ההתניות והצפייה במסרים שמגיעים מהסביבה שלנו נהפכים לדפוסי המחשבה, ההתנהגות והרגש שלנו - מה שאנחנו מכנים 'האישיות שלנו', אומרת גולן. "מכאן נובע שהאישיות שלנו מותנית בחוויות הילדות ובהתניות מההורים ומהחברה".
אבל לא רק. "חשוב לזכור שאנחנו מנוהלים מתוך זיכרונות מראשית הבריאה, הזיכרונות של כל ההתפתחות האנושית", מדגישה **מירב זמורה**, מורה להו'אופונופונו ובעלים של "מירבי כלים לחיים מודעים". "**קרל גוסטב יונג** קרא לזה 'הזיכרון הקולקטיבי', הזיכרון של אבות אבותינו הקדומים ביותר. הזיכרון הזה מועבר אלינו גם באמצעות הגוף, דרך הדי-אן-איי, שנושא את כל הזיכרון של ההתפתחות שלנו. לכן, מאגר הזיכרונות שלנו הוא אינסופי".

עמדה ומוד

אז הבנו שאנחנו מורכבים מאוד. הבנו גם שמי שאנחנו כרגע הוא רק ייצוג שחוק שרוחק מאוד מהמקור, ממי שאנחנו באמת. האמת היא שהייצוג הזה יוצר אצלנו כל הזמן סבל, שאותו אנחנו משכפלים בחיינו אינספור פעמים. אז מי אנחנו באמת מעבר לכל מה שאמרו לנו ההורים ואחרים, מעבר לכל מה שאנחנו חושבים או מרגישים כלפי עצמנו והעולם? יש כמה צורות אפשריות בדרך לגילוי ולריפוי.
"הקשר הטיפולי שעליו יאנג מדבר ככוח מרפא בסכמה-תרפיה", אומר ד"ר פלד, "הוא עמדה הורית מתקנת. יש בתוכנו 'בוגר בריא' שהתפתח מתוך הפנמה של המענים הנכונים לצרכים שלנו. הוא החלק



נוגה בר: "כל מה שקורה בילדותנו נצרב בתוכנו ומפעיל אותנו, אך לא תמיד באופן גלוי. הוא נוכח בתוכנו באופן עצמאי, בלי להיות מחובר לאירוע עצמו או לפגיעה שיצרה אותו. למשל, אם עברנו חרם בילדותנו ונצרכה בנו חוויה של דחייה, בהמשך תהיה חוויית הדחייה נוכחת בתוכנו ותפעיל אותנו במפגש עם קבוצות השתייכות שונות. כל המופעים שלנו בתוך המפגש האנושי ינבעו מתוך הפגיעה הזאת"

דיה גולן: "כשההזדהות שלנו עם מי שאנחנו חושבים שאנחנו מתחילה להתרופף, אנחנו מתחילים לגלות אותם ילד או ילדה שבאו לעולם עם מזג מסוים, עם סקרנות ושמחת חיים, עם היכולת להרגיש את כל הרגשות ולעבור ביניהם בלי הסיפורים שמתלווים אליהם ועם היכולת לשאול שאלות בלי להסיק מסקנות. אנחנו מתחילים להחזיר לעצמנו את היכולת להיות מי שאנחנו באמת"

שלו, להבין כיצד לעתים הם 'מדליקים' זה את זה, ומלמד אותו להגיב אליהם. לאט ובהדרגה הוא עוזר למטופל לוותר על הביקורת ועל הענשה העצמית ולמתן את דפוסי ההתמודדות הלא מסתגלים שלו כגון הימנעות, כניעה ופיצוי, כדי לבנות חוסן ופתיחות ולהתקרב. "ייחודה של הסכמה-תרפיה הוא בכך שהיא משלבת טכניקות קוגניטיביות הנוגעות להתבוננות ולהבנה לצד חוויה",

הטיפול חוויה מתקנת שמחזקת את הבוגר הבריא. המטפל תופס את עמדת ההורה הטוב ומתווך בין מה שקורה אצל המטופל למה שקורה מחוצה לו, כדי לעזור לו לטפל במקום הפגיע שבתוכו. הוא עוזר לו לזהות את החלקים השונים בתוכו, לאפיין אותם, לזהות את המקורות שלהם ולהבין כיצד הם נבנו, מה התפקיד של כל חלק כזה באישיות שלו ואיך כל זה קשור למהלך חייו. הוא עוזר למטופל לזהות את המודים השונים

שיודע לשים את הדברים בפרופורציה, להרגיש, לנחם ולעודד, וגורם לנו לדעת מהן היכולות שלנו ולסמוך על עצמנו שנסתדר. ככל שהבוגר הבריא חזק ובולט יותר, הוא מצליח לנהל את כל המערך הילדי ועומד לרשותנו גם בזמני מצוקה". ואולם, מה עושים אם מוד ההורה הדיספונקציונלי המופנם, שמבקר ומעניש אותנו מבפנים, חזק ונוכח יותר מהבוגר? "במקרים אלה אנחנו צריכים לייצר בתוך

באמת. אז עולה השאלה מיה המודעות שהייתה שם לפני שידענו לזהות את הגוף הזה כ'אני'.

"כשההזדהות שלנו עם מי שאנחנו חושבים שאנחנו מתחילה להתרופף, אנחנו מתחילים לגלות אותם ילד או ילדה שבאו לעולם עם מזג מסוים, עם סקרנות ושמחת חיים, עם היכולת להרגיש את כל הרגשות ולעבור ביניהם בלי הסיפורים שמתלווים אליהם ועם היכולת לשאול שאלות בלי להסיק מסקנות. אנחנו מתחילים להחזיר לעצמנו את היכולת להיות מי שאנחנו באמת, ולבחון גם את השאלה - את מי הגוף הזה אמור לשרת?"

אהבה וסליחה

"בהתגשמות הפיזית שלנו כאן, אנחנו חיים רוב הזמן על המודע והלא מודע שלנו, ואיננו ערים לכך שיש לנו מרכיב גבוה יותר לאני שלנו", אומרת זמורה.

"לפי הה'אופונופנו, שיטת ריפוי עתיקה מהוואי, האני מורכב מארבעה חלקים: הלא מודע שהוא הילד הפנימי, המודע שהוא האימא, האני העליון שהוא האבא והבריאה שהיא חלק בלתי נפרד מאיתנו. כל הזיכרונות של הרגשות, תפיסות החיים, הדפוסים, המחשבות והאמונות והזיכרונות מראשית הבריאה - כל אלה אינם מאפשרים לנו להיות בסנכרון עם הבריאה.

"כדי שזה יקרה, עלינו להיות בתהליך של שחרור של מה שאינו משרת אותנו בסדר האלוהי המושלם, שעומד בדרכו של מקצב הבריאה. אנחנו עושים זאת באמצעות הילד הפנימי, שמחזיק בתוכו את כל הזיכרונות. האימא (האינטלקט המודע) היא המורה והמדריכה של הילד והיא צריכה להוביל אותו ברכות ובאהבה. האבא (העל מודע) הוא הקשר בינו ליקום, המדריך והשומר העליון.

"ביקום יש רק אהבה שמאפשרת סליחה, תיקון והחזרת הדברים לסדר הנכון. לכן, כל שעלינו לעשות הוא לדאוג לילד שבתוכנו, לאהוב אותו ולבקש ממנו סליחה. כל הזיכרונות שבתוכנו יפסיקו להציף אותנו ברגשי אשמה ולהתגשם כבעיות בהווה, ונדע שמה שקיים בתוכנו הוא שיצר את הבעיה, כי הלוא הכול בפנים".

אז אמרו לילד הפנימי שבתוכם שאתם

להיות מזוהים איתו, ולסיים את תהליך האבל. כמו כן, אנחנו מתחילים לפתח קשר עם הייצוג ההורי הח"ס, החומל והסמכותי, בתוכנו".

היום השני והאחרון בסדנה, מתחיל באנרגיה שונה לחלוטין. כחלק מתהליך הריפוי, אנחנו מתחילים להעיר בתוכנו את הילד החופשי. בר מפרטת: "אנחנו רוצים לתת לילד הפנימי שבתוכנו את האפשרות לצאת החוצה ולהביא לידי ביטוי את השמחה, את ההתלהבות ואת החיוניות שבו. אנחנו רוצים להיזכר בילד הסקרן שבתוכנו, שאינו רוצה לחזור הביתה כי הוא רוצה להישאר בגן השעשועים. העולם הוא בעצם גן השעשועים".

ילד ומבוגר

תרפיית הילד הפנימי שגולן מנחה מתקיימת במשך ארבעה ימים במדבר והיא תהליך חווייתי בעיקרו. אין טלפונים ניידים ושומרים על שתיקה בין השיעורים. הניתוק מהבית ומכל אמצעי תקשורת אחר והנוכחות החזקה של הטבע מאפשרים לנו מרחבים לשוטט בהם - חיצוניים ופנימיים. אולי זו גם הסיבה שהמפגשים האנושיים גם הם עוצמתיים. המשתתפים האחרים כמו מהדהדים קולות הקיימים כבר בתוכנו. הסדנה פועלת בשני רבדים של תרפיה: התובנה, שהיא הלמידה והמודעות, והרגש.

"קודם כול, אנחנו מאפשרים לעצמנו להיזכר במה שהיה בתקופת ילדותנו, זמן היווצרות האישיות שלנו, להבין מה עברנו שם בתור ילדים וכיצד זה משפיע על מי ואיך שאנחנו היום", מפרטת גולן.

"לאחר מכן, אנחנו מאפשרים לעצמנו להרגיש ולהביע בגוף המבוגר כל רגש ואת כל הרגש שעולה, זה שלא יכולנו לחוות ולהביע כילדים מול אימא ואבא ומול העולם. בו בזמן, אנחנו עובדים גם עם ההיוולדות של המבוגר האוהב והתומך, זה שמאפשר לנו אהבה עצמית וחמלה לעצמנו ולסובבים אותנו".

מתוך העבודה הזאת הולך ונבנה גם תהליך פילוסופי עמוק יותר. "אנחנו מבינים שהאישיות שהותנתה מגיל צעיר היא משהו שנוצר בנו ולא מי שאנחנו

מדגיש ד"ר פלד. "אנחנו יכולים לעשות עבודה עם הדמיון, שבמהלכה אנחנו משחזרים אירועים טעונים ואת המקורות של הפגימויות, ויוצרים מודלים מתוקנים של מה שהיה צריך לקרות שם. מכיוון שבעולם החווייתי אין הבדל בין עבר להווה, אפשר ליצור חוויה מתקנת כאן ועכשיו, ולפתח ערוץ הפנמה חדש שנותן מענה מותאם לצרכים.

"אנחנו משתמשים גם בעבודת כיסאות מהגשטלט, שמאפשרת לאדם לחוות את המעבר מעמדה לעמדה, ממוד למוד, באופן שמלמד אותו לנהל את הדיאלוג הזה בעצמו. כמו כן, המטופל יכול, בעזרת המטפל, ללמוד מיומנויות ולהתאמן על מצבים חיצוניים שונים שמדליקים אצלו את הילד הפנימי. הרעיון הוא לפתח מוקד פנימי של עבודה ופחות תלות במה שקורה בחוץ, ולהעניק למטופל הזדמנויות לפתח עמדה בשלה יותר שתמתן את הדפוסים המוכרים והפחות יעילים".

הנפגע והעריץ

עבודה אישית עם מטפל מאפשרת עבודת עומק המותאמת לצרכים האישיים של המטופל. עם זאת, לעתים עבודה בקבוצה יכולה להיות משמעותית לא פחות, אם לא יותר.

"בתוך קונטקסט של קבוצה יש מגבר", מסבירה בר. "הקבוצה מהדהדת הרבה יותר חזק את הנאמר ויוצרת שוב שכפולים של הכאבים, מכיוון שאנחנו כבר חלק מקבוצת השתייכות, והמנחה הוא כמו הורה. לכן, הדינמיקה הישנה מקבלת שוב ביטוי בעולם היחסים בקבוצה".

בחווייה הדיאלוגית, בסדנה בת יומיים, ביום הראשון עושים היכרות עם עולם מינוחים חדש ופוגשים בילד הפגוע שבתוכנו. "אנחנו מתחילים להבין את הקשר שלו לייצוג ההורי העריץ שבתוכנו - כשהילד נפגע, מיד מופעל אצלו 'כפתור' והורה העריץ יוצא מתוכו, כלפי עצמו וכלפי אחרים. זוהי פגישה ישירה עם מקור הכאב, עם מה שהיה או לא היה, או מה שהיה צריך להיות שם בשבילנו כילדים והביא לדימום האינסופי הזה. אנחנו חוזרים אחורה בזמן כדי לכאוב את זה שוב, אבל גם כדי להסכים להיפרד מהכאב הזה, שלעתים הפכנו



מירב זמורה: "ביקום יש רק אהבה שמאפשרת סליחה, תיקון והחזרת הדברים לסדר הנכון. לכן, עלינו לדאוג לילד שבתוכנו, לאהוב אותו ולבקש ממנו סליחה. כל הזיכרונות שבתוכנו יפסיקו להציף אותנו ברגשי אשמה ולהתגשם כבעיות בהווה, ונדע שמה שקיים בתוכנו הוא שיצר את הבעיה, כי הלוא הכול בפנים. הסליחה מפוררת את כל הכעס, את השיפוטיות ואת התחושות הרעות, ומאפשרת לחסימה להיעלם בהדרגה"

אוהבים אותו, שאתם מצטערים. בקשו ממנו סליחה ואמרו לו תודה. "הסליחה מפוררת את כל הכעס, את השיפוטיות ואת התחושות הרעות, ומאפשרת לחסימה להיעלם בהדרגה", מסכמת זמורה.

לתפקיד שהוא אולי הכי חשוב ומשמעותי בחיים - להיות הורים, להשפיע על חייהם של ילדינו ועל החיים של ילדיהם, לעצב את פני הדורות הבאים. למרות זאת, חשוב שנזכור שכל שינוי קטן יכול לעזור. בידינו ההחלטה אם נחיה בעולם הזה בתוך מעגל קסמים, או אימים.

לילדים. זה המחיש לי את מעגל הסבל בחיים - הילדים הכואבים והפגועים שלא קיבלו מענה לצורכיהם נהפכים להורים שאינם יודעים להעניק מענה לצרכים של ילדיהם, וכך חוזר חלילה. למרות כל הסבל האנושי הזה, אין בחברה שבה אנחנו חיים כל הכשרה או חניכה

המסע אל הילד או הילדה הפנימיים הוא מסע מרתק ומפרק - הן מבחינה רגשית והן מבחינה קוגניטיבית, כי הוא ממוסס תפיסות שגויות שלנו לגבי עצמנו ולגבי מי שאנחנו בעולם הזה. לאט ובהדרגה מתגבשת ההבנה שהמציאות היא כמו תיאטרון בובות - אנחנו מתנהלים כלפי חוץ מתוך תבונה ואינטליגנציה, אך מה שמנהל אותנו באמת מצוי מאחורי הקלעים. במקביל למפגש עם הילדה שבתוכי, פגשתי גם את האימא שאני, כי אני גם אימא

מרואינים

דיה גולן. www.dayagolan.co.il | ד"ר עופר פלד. www.cbt-school.com | נוגה בר. בפייסבוק: www.meiravi.co.il | החוויה הדיאלוגית" | מירב זמורה.