

הריני מוחל- שיקוף

קצת רקע על שיטת אימגו, על השיקוף וה'דיאלוג ההתכוונותי'-

קיצור מאמר של אראלה מלצר-

גישת האימגו, פותחה ע"י ד"ר הארוויל הנדריקס, מציעה דיאלוג שונה שבו יש הקשבה מסוג אחר- הקשבה של הלב עם נוכחות מלאה של הנשמה בעולמו של בן/בת הזוג.

אחת הדרכים הבסיסיות של קשר זוגי, עפ"י האימגו, הינה הקשבה והכלה המבוססות על דיאלוג התכוונותי. בדיאלוג זה המקשיב פועל מתוך התכוונותיות ומפנה אנרגיה מיוחדת להקשבה אמיתית מהלב למה שעולה מהשני תוך חזרה ושיקוף דבריו עד לשמיעה מלאה של כל הדברים. עולמו שלו לזמן הדיאלוג מונח בצד כאילו הגיע עם מיכל ריק.

עפ"י הדי שליפר (מבכירות מטפלי האימגו, שפיתחה והרחיבה את הגישה למקומות ומושגים חדשים), זהו ממש טקס, בו האחד עוזב את עולמו, עובר את הגשר הדמיוני שיש במרחב היחסים שביניהם ובא לביקור בעולמו של השני. הקשבה מן הלב היא אומנות ומיומנות שניתן ללמוד אותה כדרך חיים. כולנו זקוקים להקשבה מלאה של האחר. הקשבה זו מעניקה לנו בחזרה את עצמנו באמצעות האחר המהווה לנו מראה לעצמנו. היא נותנת לנו תחושה שאנחנו קיימים, שאנחנו משמעותיים וחשובים. כאשר הזולת מקשיב לנו בתשומת לב עם נוכחות של מאה אחוז ומגיב בהכלה מלאה באמצעות תגובותיו המילוליות, לשון גופו, קשר העין, הבעות פניו וטון דיבורו הוא מאשר לנו את מהותנו, הווייתנו וקיומנו. בדרך זו אנו נרגעים, תחושת הביטחון שלנו עולה ואנו יכולים להרשות לעצמנו להיות מי שאנחנו על כל חלקים כאנשים שלמים.

... הקשבה של הלב דורשת אימון ולימוד מצד אחד, איך לפתוח את דלת עולמך ולשתף בגלוי ובפתיחות את בן הזוג בעמקי נפשך ומצד שני, ללמוד לתת לבן הזוג נוכחות מלאה מבלי לשפוט אותו באמצעות משקפי העולם הסובייקטיבי שלך.

הדיאלוג הזה נראה בתחילה מלאכותי וטכני ויש אלו שמתקשים בו בהתחלה. חלקם מקשיבים רק למילים ומנסים לזכור אותן במקום להיות נוכח בהוויה וכתוצאה מכך, המילים כבר מגיעות מאליהן. לכאורה, יש בו משהו מגביל אבל זה בדיוק הדבר שמאפשר את הכללת התסכול ושמיעת האחר במאה אחוז.

תרגיל שיקוף:

יושבים בזוגות, אחת דוברת והשנייה מקשיבה, אח"כ מתחלפים.

הדוברת מספרת למקשיבה על התפילה שבחרה (בשיעור הקודם התבקשו הבנות לחשוב על תפילה שהן אוהבות במיוחד, שמשמעותית עבורן באופן מיוחד) מהי? מדוע בחרה בה? סיפור קצר שקשור בה? עוד משהו שרוצה לשתף ביחס לתפילה שלה?

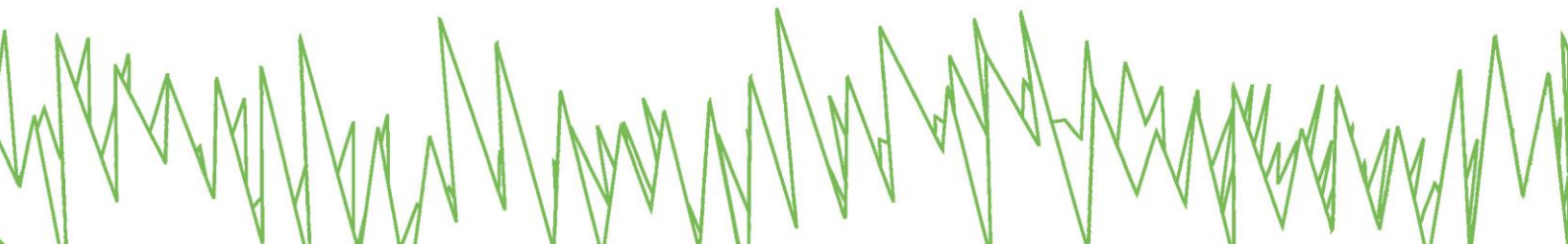
לאחר הדיבור הרצוף-

"אני שומעת אותך אומרת..." חזרי על דבריה

שמעתי אותך נכון?

את רוצה להוסיף עוד?

אם כן- שיקוף נוסף, אם לא- תודה, והחלפת תפקידים.



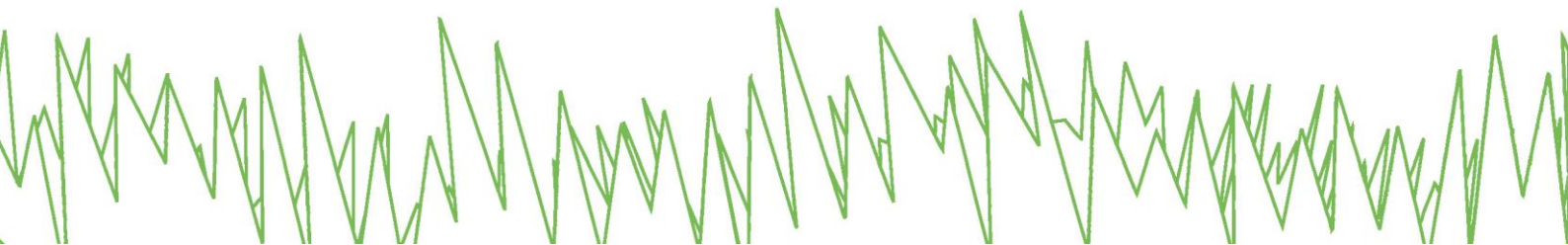
שלב שני- שיקוף לתפילה:

נשתמש באותו כלי של השיקוף על מנת לשקף מקור אותו רוצים ללמוד. נקרא בקריאה איטית את התפילה. מי מוכנה לשקף, מה שמעה, מה כתוב? האחרות יכולות לתקן- מה חסר בשיקוף. רק מה שכתוב.
לאחר השיקוף- מחשבה שהתעוררה בזמן הקריאה והשיקוף, תובנה חדשה על התפילה הזו. דיברנו על המשמעות של המחילה לפני השינה- וקישרנו לשיעור על אלהי נשמה- איך מקבלים את הנשמה ואיך מחזירים אותה. ללכת לישון ממקום רפוי, סולח, גם לעצמי. - איך עושים את זה?

רבונו שֶׁל עוֹלָם הָרִינִי מוֹחֵל וסולח
לְכֹל מִי שֶׁהִכְעִיס וְהִקְנִיט אוֹתִי
או שְׁחָטָא כְּנַגְדִי
בֵּין בְּגוֹפִי
בֵּין בְּמִמּוֹנִי
בֵּין בְּכַבּוּדִי
בֵּין בְּכֹל אֲשֶׁר לִי
בֵּין בְּאוֹנָס
בֵּין בְּרָצוֹן
בֵּין בְּשׁוֹגֵג
בֵּין בְּמִזִּיד
בֵּין בְּמַחְשְׁבָה
בֵּין בְּדַבּוּר
בֵּין בְּמַעֲשֵׂה.
בֵּין בְּגִלְגוּל זֶה בֵּין בְּגִלְגוּל אַחֵר
לְכֹל בֵּר יִשְׂרָאֵל
וְלֹא יַעֲנֹשׂ שׁוֹם אֶדָם בְּסַבְּתִי.

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ
ה' אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי
שֶׁלֹא אֶחְטָא עוֹד וְלֹא אֶחְזוֹר בָּהֶם
וְלֹא אָשׁוּב עוֹד לְהִכְעִיסְךָ וְלֹא אֶעֱשֶׂה הָרַע בְּעֵינֶיךָ.
וּמֵה שֶׁחָטָאתִי לְפָנֶיךָ מְחֹק בְּרַחֲמֶיךָ הַרְבִּים
אֲבָל לֹא עַל דִּי יִסּוּרִים וְחֻלִּים רָעִים:

(קריאת שמע על המיטה- נוסח ספרד)



חשבון הנפש לפני השנה

N

הרשעה שבעולם מוצאה באדם את מכונה, והיא הולכת ומתגלמת בקרבנו, מדי יום ביומו מוסיפה היא אומץ, מכשלת היא את כחו להתרומם להתעלות לטוב, יצרו של אדם מתגבר עליו בכל יום. אי אפשר לאדם בלא תפילות תדיריות, שאחד מפרקיהן הם הוידויים. האדם מוכרח להתודות על עוונותיו, על חטאיו שבגלוי ושבסתר, ושבסתרי סתרים, על נטיותיו לרעה, ההולכות ומלפפות אותו. כשהטהרה של התפלה והוידוי באה מדי יום ביומו, כשחשבון הנפש אינו דבר נשכח מהאדם, אז הוא מנער את הרשעה ממנו, קמעה קמעה, טרם שהספיקה להעשות עליו ערמה גדולה כזאת שלא יוכל להרים ראש. ומארי דחושבנא בכל יום מסלקים את הרשעה היומית, מתודים הם לפני שינתם הקבועה, על עצמם ועל כל העולם כולו. לפחות מגלים הם את מחאתם על הרשעה הפרטית, והכללית, בכל מקום שהיא, מעמידים בזה את נפשם נכח הטוב והקודש, מעלים אותה בזה אל שרש חיי קדשה, מחברים את יניקתה מבאר הטוב. בידך אפקיד רוחי. פועלת היא נשמת כל יחיד במערכי ההויה כולה, כשהטוב מרובה בה מכריעה היא את הטוב הכללי בכחה, וכיוצא בזה להיפך, השתקעותה של המציאות הפרטית בפרטיותה ממעטת את הפעלתה על העולם כולו, הרוחני העליון. בעת השינה כח החיים הרוחניים שואב הוא ממקורו, מטהר הוא ממעין החיים העליונים, אם נטהר הרצון, והחטא סר ממנו. החטא עצמו גורם חלישות הרוחניות, עד שהשינה סוגרת את כל פעולתו. אמנם יש מדה שהשינה יפה לצדיקים ורעה לרשעים, אף על פי שמצד הגלוי, חלקה החמרי, היא רעה לצדיקים ויפה לרשעים. התשובה לפני השינה מביאה ברכה כמוסה לעולם, ומברכת את הנשמה משפע מקורה.

הרב קוק, אורות הקודש חלק ג'

