

הפסיכותרפיסט ההוליסטי כשמאן מודרני

מבוא

האם יש הבדל בין השמאניזם המסורתי לבין הפסיכותרפיה ההוליסטית כפי שהתפתחה לימינו? האם יש קשר בין העולם הטיפולי של הפסיכותרפיסט לעולם הטיפולי של השמאן כפי שמתבטא במסורות העתיקות? במאמר זה אנסה לענות על שאלות אלה ואבחן את הקשר בין השמאניזם המסורתי לפסיכותרפיה ההוליסטית, תוך כדי תיאור התהליך שאני עברתי בין שתי העולמות.

סקירה תאורטית

חוקרים רבים ניסו להגדיר את המושג שמאן, אך קשה מאוד לעשות זאת כיוון שיש הבדל בין שמאן לשמאן ובין תרבות לתרבות. ע"פ ויקיפדיה, שמאניזם הוא מכלול של שיטות אקסטטיות ותרופיות המבקשות להשיג קשר עם היקום המקביל והבלתי נראה של הרוחות, ע"מ להשיג את תמיכתן בניהול עניינים של בני האדם. נחום מגד, בספרו "שערי תקווה ושערי אימה" מגדיר את השמאן כמנהיג רוחני, קוסם ורופא שבטי היוצר קשר עם הרוחות בד"כ ע"י טכניקה של אקסטזה או שינוי במצב תודעה. הוא פועל במסגרת הקוד השבטי כדי לשמר או לשנות את פני הדברים, לעזור לאנשים במאבקי הקיום ובמצבי חרדה וכך לדאוג להרמוניה אנושית וקוסמית. ע"פ השמאנים שאני הכרתי, אני אוסיף שתפקיד השמאן הוא לדאוג לאיכות החיים של האנשים בקהילתו ברמה הפיזית הרוחנית והנפשית. מניתי את ההגדרות הללו, ע"מ לשים את הדגש על כך, שהשמאן שעליו אני הולך לכתוב במאמר זה, מקושר יותר לתפקיד המסורתי ולא לשמאן שמוכר כיום במערב (נאו-שמאניזם, שמאניזם מערבי, שמאניזם תיירותי, ניו אייג, וכו').

לעומת זאת, הפסיכותרפיה היא טיפול במשברים, בהפרעות ובמצוקות נפשיות באמצעים פסיכולוגיים. בעוד שפסיכותרפיה מתייחסת לריפוי נפשי, המושג ההוליסטי מוגדר כשלם (Whole), כלומר התייחסות לגוף ולנפש. מכאן נובעת הגדרת הפסיכותרפיה ההוליסטית הטוענת לריפוי נפשי דרך שימוש בהבנת האדם השלם המורכב מגופו, נפשו ורוחו. גישה טיפולית זו יוצאת מתוך הנחת היסוד שפגיעה במצבו הבריאותי של האדם נובעת מפגיעה באחד משלושתם או בכולם יחד- שהרי הם מצויים ביחסי גומלין כל הזמן (באופן מודע או לא מודע). כלומר, לפי הגישה הטיפולית של הפסיכותרפיה ההוליסטית ההתייחסות היא לכל הרבדים באופן שווה: הרוכד הפיזי, הרוכד המנטאלי והרוכד הרוחני-אנרגטי. אם נבחן את הקשר בין הרבדים, אזי ישנה השפעה של מחשבות על רגשות והשפעה של המערכת האנרגטית על כל הרבדים. אם הכלי העיקרי של הפסיכותרפיה הקונבנציונאלי הוא השיח הטיפולי (כלומר המילים) הרי שהגישה ההוליסטית משתמשת גם בכלים נוספים השייכים לגוף, לנפש ולרוח. לדוגמה: מגע, דמיון מודרך, שימוש בתרגילי נשימה, תנועה, קול, צבע, התבוננות ומדיטציה. השימוש בכלים אלה נועד להשיג שתי מטרות עיקריות. האחת להגיע אל שורשי הבעיה המצויה ברמה הלא מודעת ולעלות אותה לרמה המודעת. המטרה השנייה היא הקניית כלים להתמודדות עם מצבי מתח וקונפליקטים פנימיים, ושמירה ותחזוקת אורח חיים בריא, תוך שימת דגש על הגשמה עצמית והתפתחות אישית.

מה הקשר בין השמאניזם המסורתי לפסיכותרפיה ההוליסטית?

ע"פ ההגדרות אפשר כבר להבחין בקשר הראשוני החשוב מכל שגם הפסיכותרפיסט וגם השמאן תכליתם לעזור להפחית מצוקה, שיפור איכות החיים וטיפול במשברים. תפקידו של השמאן הוא איזון והרמוניה אצל המטופל וריפוי הקשר שלו עם הקהילה שלו, עולם הרוחות והטבע. מעל לכל תפקידו לעזור לקהילה לשמר את מערכת האמונות והמיבנה החברתי של השבט שלו. כמובן שדרכו היא מעל לכל רוחנית, אך יכולתו נמדדת בהתאם לצרכים החברתיים של אותו שבט. תפקידו החברתי הוא להגן על החיים, בריאות, פוריות, והקשר הרוחני של הקהילה עם העולם שמעבר (מוות, מחלות, משברים, רוחות רעות וכו') בעוד שתפקידו של הפסיכותרפיסט הוא לעזור לאינדיבידואל. כמובן שבפרספקטיבה רחבה יותר העזרה היא קהילתית, אך המטרה הראשונית של הטיפול היא עזרה למטופל. בעוד שהפסיכותרפיסט ישתמש במילים, סמלים ורעיונות כדי לעזור למטופל בשינוי דרכי החשיבה והדפוסים המזיקים לו וכמו כן, יעזור לו לעורר את כוחות הריפוי הטבעיים שלו ולהפוך כוחות אלו לזמינים בכול עת שהמטופל בוחר בכך, הרי שהשמאן ישתמש בטקסים ובסמלים כדי להזכיר למטופל, את ההקשר למסורת, לאמונה למיתולוגיה ולסמלים של השבט

אליו הוא שייך. השמאנים ידועים כמספרי הסיפורים הטובים ביותר שיש. הידע העתיק הועבר מזה דורות בעזרת סיפורים שסופרו בע"פ ע"י זקני השבט. הסיפורים והשירה משקפים את המסורת השבטית והרוחנית של השבט, דרכם לומדים הילדים את מערכת ערכיו המוסריים והתרבותיים והרוחנים של השבט. למשל, בשבט הקונה (Kuna or Cuna), ישנו טקס ריפוי שבו השמאן שר שיר המכיל תכנים העוזרים לאישה בשעת לידה קשה. בעזרת שימוש בשיר שמשקף סיפור מיתולוגי השמאן עוזר לאישה בשעת הכאבים הקשים שהיא חווה. הכאב שלה מקבל משמעות רחבה יותר כמאבק בין הרוחות, וכשהסיפור מלווה אותה ומשקף תכנים שאיתם היא מזדהה (למשל השמאן משלב תכנים מחייה של האישה במאבקו של השמאן כנגד הרוח הרעה הגורמת סבל רב לאם ולתינוק), כאשר השמאן לצידה וסיפור המאבק מסופר (ומוצג) לטובת האם, ההשפעה על גופה היא מיידית, וכך היא יכולה להרפות ואז הלידה קלה יותר. במקרה זה אפשר לראות שהשמאן מקשר בין החלק המודע והלא מודע של המטופל. גם השמאן וגם הפסיכותרפיסט ינסו להעלות קונפליקטים והתנגדויות מהלא מודע למודע. באותה צורה שהטקס השמאני התחיל בסיפור ושירה המשלבים תכנים אישיים מעולמה של האם, כך גם הפסיכותרפיסט יעבוד עם תכנים מעולמו של המטופל במהלך טיפול. בפסיכותרפיה אנחנו מדברים על מודע ולא מודע, לעומת זאת בשאמניזם אנו מדברים על עולם הרוחות ועולם הבני אדם. באחד מהטקסים של שבט ההויצ'ול שבהם השתתפתי, השאמאן ניגן וסיפר סיפורים על תהליך החניכה שלו, על המסורת שבה הוא גדל ועל השבט שלו. דרך הסיפורים, המטאפורות והמסרים יכולתי להתבונן על החיים שלי ולבחון את הדפוסים והתפיסות עליהם אני גדלתי. מהחווייה שלי בשירה, בנגינה ובסיפור היה משהו מרפא. הרגשתי שהשמאן מלווה אותי בתהליך שאני עובר ועוזר לי לרפא מקומות כואבים מחיי שלי. בעולמנו אנו, פסיכותרפיסטים רבים משתמשים בסיפורי משל ונמשל ומטפורות כחלק בלתי נפרד מהטיפול. המשל הוא בעצם אחת מן המתודות להעברתם של רעיונות מופשטים ומורכבים, ובייחוד תכנים שלמטופל יש קושי לגעת בהם. סיפורי המעשייה והמטאפורות מרחיקות את המטופל מעצמו ומאפשרות לו לעבד את קשייו תוך כדי תחושה ש'זה לא הוא' אלא דמות אחרת. המטאפורות עוקפות את מחסומי המילים וההיגיון ומאפשרות לגעת במקומות כואבים בדרך שאינה מאיימת.

חניכה

בעוד שהפסיכותרפיסט ילמד בבית ספר זה או אחר, קורסים וטכניקות שונות. ובבתי ספר הטובים, יעבור תהליך אישי שיעביר אותו דרך המכאובים והפצעים של העבר, תוך כדי נגיעה במקומות האפלים של הנשמה. החניכה השמאנית שונה לחלוטין. למרות התפיסה הניו-אייג'ית, שאפשר ללמוד להיות שמאן ע"י קורס זה או אחר, או ע"י מורה ויהיה השמאן הגדול ביותר. אי אפשר ליצור שמאן, צריך להיוולד שמאן (או להיבחר ע"י הרוחות). במשנתו של דון חואן מתוארת אכזבתו של דון חואן מקרלוס קסטנדה, כי הוא ראה את העוצמות שלו אבל מוחו המערבי של קסטנדה היה איטי מידי לקלוט. קסטנדה ציפה להסברים לוגיים, אבל הלמידה הגדולה התבצעה ע"י סיטואציות שדון חואן יצר, ע"מ שקסטנדה ילמד ישירות מהכוחות עליונים עצמם. ובאמת בתהליך החניכה בתרבויות שמאניות רבות, החניך ילמד מהכוחות עליונים עצמן ולא ע"י מורה זה או אחר. התפקיד של המורה שמאן הוא לסייע לקדם את הקשר בין החניך לעולם הרוחות (הרוחות הקדמוניות, הרוחות המרפאות, הרוחות העוזרות) ולעזור לחניך בהבנה של מה שקורה, בהדרכה וחיזוק הקשר עם העולם הרוחני. בכל שבט ושבט החניכה היא שונה, אך המועמדים להיות שמאנים בד"כ חוו מחלה קשה או מוות. המועמד צריך להיות ניכר בדמיון מפותח וביכולת עבודה עם מצבי תודעה שונים בד"כ יכולות אלו מתפתחות ע"י מחלה קשה או התנסות בחווית מוות. לא כל מי שחווה התנסות עם "מלאך המוות" זוכה לספר על כך, אך אלה שכן זכו, התנסות זאת יוצרת מערכת יחסים עמוקה עם המוות, הטבע, עולמות עליונים ועולמות תחתונים. בכל תרבות שאמאנית הבחירה במועמד מתבצעת בצורה שונה, אך בד"כ המשותף לכל תרבות שכזו, הוא ההסכמה שבעלי העוצמות נבחרים ע"י כוחות עליונים. לעיתים הבחירה נעשית ע"י "המתת השמאן" כדי שלאחר התחייה יוכל השמאן לעזור לבני שבטו, ולפעמים הבחירה נעשית ע"י כוחות הטבע. לדוגמא, במקסיקו, הגראניסרוס (שמאני מזג האוויר), נבחרים ע"י פגיעת ברק. אדם הופך לשמאן מזג אוויר אם הצליח לצאת חי בפגיעה של ברק. בתהליך ההכשרה, גם השמאן וגם הפסיכותרפיסט, יצטרכו ללמוד ולפתח יכולות של נוכחות, דמיון, ריכוז נכון, תודעת העד, חיבור לקרקע ושמירה על מרכז. לדעתי, פסיכותרפיסט טוב חייב גם להכיר ולהבין מצבי תודעה שונים על מנת לעזור למטופל במקום שבו הוא נמצא, למשל: מטופל שעובר טיפול בנשימה מעגלית, וחווה מצב תודעה אחר שדרכו הוא

מגיע למקומות עוצמתיים של חרדה וכאב אשר מקורם בילדותו. הרי המטפל של אותו מטופל, חייב להתנסות ולהכיר את התחושות ורגשות של מצב תודעה זה.

אופן הטיפול

השוני המהותי הוא שבטיפול השמאני המסורתי, המטופל, הוא פאסיבי. הוא בד"כ נדרש להרפות ולהתבונן על החוויה שהוא עובר, בעוד שהשמאן עושה את העבודה. בעוד שבטיפול עם הפסיכותרפיסט, המטופל הוא פעיל והגישה היא שהמטופל בעצם הוא היחיד שיכול לרפא את עצמו. הפסיכותרפיסט הוא שם כדי לשקף, להעצים, ולעזור למטופל לעורר את כוחות הרפיו שלו. בזמנים קדומים לשמאן היה את הכוח והחוכמה להחליט מה נכון או לא נכון בשביל המטופל, אך כיום הגישה בפסיכותרפיה היא לחזק ולהעצים את המטופל ולעורר את כוחות הרפיו הטבעיים שלו, כי בסופו של דבר ברגע שהמטופל מסוגל להתבונן באופן צלול רק הוא יודע מה הכי טוב בשבילו. השמאן באופן טבעי, רואה את האדם כשלם, תוך התייחסות להיבטים הגופניים, הנפשיים, חברתיים והרוחניים שלו. בבואו לטפל באדם, הוא שם דגש רב על התייחסות לקהילה והטבע מסביב. המחלה בד"כ נחשבת לבעיה רוחנית. יכול להיות, שהנשמה (או חלק מהנשמה) עזבה את הגוף ואז השמאן יוצא למסע כדי להחזיר את הנשמה למטופל. כמו השמאן, כך גם הפסיכותרפיסט יתפוס את האדם כשלם וינסה לטפל בהתייחסות לכל הרבדים השונים. בבואו של הפסיכותרפיסט לטפל באדם, הוא ינסה לחבר בין התחושות המחשבות והרגשות, להביא את האדם להרמוניה ואיזון ולעזור לו לעורר את כוחות הרפיו הטבעיים שלו ולהפוך כוחות אלו לזמינים בכול עת שהמטופל בוחר בכך. גם בטיפול וגם בעבודה שמאנית, המסע הוא אל הלא נודע. השמאן והפסיכותרפיסט הולכים בדרך מסוכנת ולא ידועה. לכל אחד מהם יש את הכלים שילוו אותו במסע. לפסיכותרפיסט יש המרחב הבטוח, הנוכחות שאותה הוא מביא, הכלים שאיתם הוא עובד (הילינג, דמיון, קלפים וכו') והלב האינסופי. לשמאן, עם ניקח לדוגמא את השמאן הפרואני (מדינת פרו), יש את הטבק, האיקרוס והחיבור לישויות ולכוחות הטבע שהוא רכש במשך הכשרתו. ברגע האמת, הפסיכותרפיסט ישהה בדממה, יקשיב לגופו לליבו ולמחשבותיו, ברגעי פחד ובילבול ינסה להיזכר באני העליון שלו ובמטפל שבו ובסיבות שבגללן הוא מטפל, ואף יביא את הקשיים להדרכה, לעומתו השמאן הפרואני, ברגע האמת, כשהמסע קשה ומיטלטל, הוא ישיר את המנגינה שלו, המנגינה שאותה קיבל באחד ממסעותיו, אותו ניגון המחבר בין העולם האחר, לעולם היומיומי. הגוף כבר לא קיים, העולם רועד, ערבוב כאוטי של אנרגיות וישויות, אך המנגינה לעולם נשארת. בעזרת המנגינה הוא יפיל את הדרך, יחזיר את האנרגיות הסוררות למקומן, בדיוק כמו החלילן מהמלך. הטבק מקשר בין שמיים וארץ, בשבטים מסוימים הטבק נחשב לקדוש מכל. העשן מתעופף ועולה וניתן לחדור דרכו. הוא זה שמגשר בין העולמות. הוא המחטא והמטהר. כמו במסע השמאני כך בטיפול עם הפסיכותרפיסט, הכאוס קיים מסביב ואין לדעת איזו תיבת פנדורה תיפתח. בטיפול הפסיכו תרפויטי, ישנם יחסי העברה, בין מטופל למטפל, בין מטפל למטופל. כל אחד מהצדדים יכול לשקוע בסיפורים שהוא מספר לעצמו ובדרמות שעיצבו את חייו. הנוכחות בטיפול היא קריטית. היא מונעת עירבוביה ופזיזות אפסריות ומראה אופקים חדשים, כך גם השמאן חייב להיות נוכח, היציבות והריכוז הם קריטיים, כל תנועה זעירה במחשבה, מועצמת פי אלפי מונים. איבוד הריכוז היא איבוד הדרך בים כאוטי שכזה.

דוגמא טיפולית :

מטופל המגיע לקליניקה עם תופעות של בילבול, דיכאון, לא ממש יודע ויכול להסביר מה קורה בראשו, כשהוא מתהלך הוא אינו יציב, אינו מסוגל לעבוד. חש חולה מאוד ואין לו ממש כוח לחיות. בד"כ, הפסיכותרפיסט ההוליסטי ישים דגש על החיבור לקרקע, ינסה לעורר את הויטאליות והחיות ויעזור למטופל להיזכר בחיים עצמם ובחיבור שלו עם הגוף, הרגש והמחשבות, ואף ינסה לחבר את המטופל לאני העליון שלו ולכוחות הרפיו הטבעיים. לעומת זאת, אם ניקח לדוגמא שמאן משבט ההויצ'ול, הוא היה אומר שהקופורי של המטופל, נפגע ונעלם (cupuri, Kipuri – אנרגיית החיים, נשמה), יש דרכים שונות בהן הקופורי נפגע ונעלם. כשה קורה יוצא השמאן לדרך כדי להחזיר את הנשמה. למשל, עם בעת הליכה, האדם נופל מהסלע או זעזוע שנגרם לאדם כשהוא יוצא לשדה או לציד. במקרים כאלה הקופורי נופל מהראש, החוט נקרע (הקופורי שוכן בקודקוד וקשור בחוט עדין ודק) ואז הקופורי נבהל ובורח. לאחר שהשמאן יקבל אישור מהאלים, הוא יצא לדרך כדי להחזיר את הנשמה האבודה.

המרחב הטיפולי

למרחב הטיפולי יש קשר ישיר לחוויה שהמטופל יחווה במהלך הטיפול. תוכן החוויה יושפע מהמרחב הפיזי ומצורת ההתכונות, האמונה, הציפיות והקשר התרבותי והרוחני וגם מהחיים הפנימיים והחיצוניים של המטופל. לדוגמה האדם המערבי שבמהלך חייו חי בסביבה אורבנית ומושפע מטלוויזיה, סרטים, פרסומות, זיהום אוויר, רעש וכ"ו, בבואו לטיפול בדמיון מודרך בקליניקה בעיר, יחווה חוויה שונה מהאינדיאני שבא לטיפול בביקתה של השמאן שממוקמת בטבע. הפסיכותרפיסט יעשה כמיטב יכולתו לארגן את הסביבה הטיפולית בצורה כזו שתשרת את הטיפול ביצירת סביבה נעימה נוחה ומרגיעה, לעומתו השמאן ידאג לניקוי של המקום מאנרגיות רעות, אך לא יהיה מוטרד יתר על המידה, מתנאים פיזיים סביבתיים אלו או אחרים.

למשל בתהליך שאני עברתי, בעת עבודה שמאנית בפרו, בשעת הטקס, לא עלה בדעתי של השמאן האם נוח לי או כמה יתושים מוצצים את דמי. כיוון שהשמאן עובד בטבע והוא חלק מהטבע, הגישה היא יותר לסמוך על הסביבה, ולא לארגן את הסביבה כך שתתאים למטופל.

מצבי תודעה

השוני המהותי מטיפול פסיכותרפויטי לעומת טיפול שמאני, הוא שבטיפול שמאני, בד"כ, השמאן הוא זה שעובר למצבי תודעה אחרים, כאשר הגישה היא שהבעיה בעולם הפיזי מקורה בעולם שמעבר, ולכן הריפוי עצמו מתבצע ע"י מסע של השמאן לעולם שמעבר, בעוד שבטיפול עם הפסיכותרפיסט, אם מישהו יעבור למצב תודעה אחר זה יהיה המטופל. בטיפול השמאני, בחלק מהמקרים גם המטופל יחווה שינוי מצב תודעה (ע"י שימוש בטכניקות שונות : מוזיקה, תנועה, צמחים וכ"ו), אך ברוב המקרים השמאן הוא זה שיוצא למסעות אל מימדים אחרים. מה שעובר על השמאן בזמן האירוע, עלול לעלות לו בפציעה קשה ואף בחייו. השמאן יוצא למסע שאין לדעת אם הוא יחזור ממנו, גם אם הוא שמאן מיומן. באחת ממסעותיי לפרו, השמאן שאצלו למדתי, סיפר לי על צמח קדוש שגדל במרחק חודש הליכה לתוך הג'ונגל. כדי לקבל את הידע והחוכמה של הצמח, צריך לעשות דיאטה של שנה ורק אז ניתן לשתות משקה שהוכן מהצמח, כשהנגיעה בעלים וההכנה של המשקה תיתכן רק ע"י בתולות. כששאלתי אותו מה יקרה לבן אדם שלא יקפיד על כללים אלו, הוא השיב, שהבן אדם לא ימות אבל אף פסיכיאטר בעולם לא יוכל לעזור לו. בטיפול פסיכותרפויטי לעומת זאת, הפסיכותרפיסט עובד עם כלים וטכניקות רבים (שלא מסכנים את חייו). בד"כ המפגש האישי מתנהל בשיחה, בהתאם לאופי המטופל ולצרכיו, אך התבוננות חדשה מפרספקטיבה אחרת ששונה ממצב התודעה היומיומי שאליו אנו רגילים, יכולה לקרב את המטופל למקומות חדשים שהוא לא מכיר בעצמו ולהבנת הקשר בין גוף, רגשות ומחשבות. התבוננות זו יכולה להתרחש במצבי תודעה אחרים השונים ממצב התודעה הרגיל. ולכן המטפל ישתמש בכלים הוליסטיים יישומיים כגון: תנועה, התמקדות, מדיטציה, דמיון מודרך, הילינג, וטכניקות של נשימה והרפייה, כדי לעורר מצבי תודעה אלה. כמו השמאן כך גם הפסיכותרפיסט צריך לשמור על איזון נפשי. זה נכון שברוב המקרים הפסיכותרפיסט לא מסכן את חייו, אך טיפול יכול להיות בהחלט כאוטי לחלוטין. בעוד שהשמאן סומך על כוחות הטבע ועל הקשר שלו עם העולם האחר, בד"כ, הפסיכותרפיסט בשעת צרה או משבר יעזר בסופריוויז'ן.

הילינג ודמיון מודרך

פירוש המלה "הילינג" הינו "ריפוי". הילינג הוא גם שם כללי לכל שיטות הריפוי המבוססות על עבודה אנרגטית. רבים מהפסיכותרפיסטים ההוליסטיים עובדים עם עולם האנרגיות ומטפלים בהילינג. ההבנה שיש קשר בין המימד האנרגטי לבין המימד הפיסי, שדברים מופשטים לכאורה, כגון: מחשבה, רגש ותחושה, אינם מופשטים כלל, אלא הינם מהויות אנרגטיות מוחשיות שניתנות לתפיסה חושית, קיימת גם בעולם הטיפולי המערבי וכמובן אצל השמאנים. השמאן הוא הילר מעצם קיומו. הוא מהלך בין שתי העולמות, בין העולם הפיסי המוכר לבין עולם האנרגיות המסתורי, בין עולם של אנשים לעולם של רוחות. השמאן עובד עם אנרגיה של חיות, צמחים, ישויות ואף עם פלאנטות רחוקות. העבודה האנרגטית תבוא לידי ביטוי בדרכים שונות. לדוגמה, בשאמניזם הפרואני, השמאן ישתמש באיקארוס. האיקארוס היא שירה שבעזרתה השמאן מנתב את עצמו בעולמות אחרים, מתקשר עם הרוחות ומרפא. בעזרת השירה הוא גם יאיר את דרכו של המטופל לריפוי.

הפסיכותרפיסט ההוליסטי ישתמש בכלים רבים, למשל בדמיון מודרך, כאשר בעזרת טכניקה זאת ישתמש כתמיכה

בתהליכי ריפוי והתמודדות עם מחלות שונות, פיתרון קונפליקטים פנימיים, שחרור מפוביות, שחרור מרגשות כמו פחד, חרדות, כעס, אשמה, שינוי אמונות מגבילות, ריפוי והקלה בבעיות פיזיולוגיות ומחלות וגם שיפור הביטחון והדימוי העצמי. השמאן בד"כ יסכם את המסע של המטופל, כביקור בעולמות אחרים ומציאותיות שונות וידבר על עולם הרוחות, העולם שלמטה והעולם שלמעלה. בעוד שהפסיכותרפיסט ידבר על התת מודע, עולם הסמלים והקשר לביוגרפיה ולחיים של המטופל.

חלומות

בתרבויות שמאניות מסוימות, החלומות הם המקור הגדול ביותר של ידע ורק באמצעותם הופך האדם למרפא. המרפאים, מקבלים את הכשרתם דרך עולם החלומות. החלומות מדריכים את מעשה הריפוי כשם שהם מדריכים קבלת תפקיד דתי או קהילתי. למשל בשבט הטאפירפה (Tapirapé) בברזיל, המיתולוגיה מספרת שהנשמות של הילדים שאמורים להיוולד, נמצאות בהרי אורובו ברנקו ומוחזקות ע"י טארפירי (Tarepiri). טארפירי מגן על המקום מפני זרים, אך מברך את השאמנים. כדי להבטיח את הדור הבא של הילדים, השמאן צריך לצאת למסע בחלומותיו, ולהביא את הנשמות של הילדים ע"מ להפגיש אותם עם הנשים של השבט.

בתהליך הדיאטה שאני עברתי בפרו (ע"מ ללמוד את עולם האנרגיות והישויות, העבודה השמאנית בפרו מתבססת על תהליך דיאטה מיוחד שתלוי בסוג הלימוד, בין אם זה לימוד מישויות שנמצאות בצמחים, חיות ועד ללימוד של אנרגיה המצויה בפלאנטות רחוקות) כחלק מתהליך הלימוד של אחד הצמחים, השמאן שהדריך אותי היה רואה בחלומותיו את תהליך ההתקדמות שלי ואת הקשר והלימוד שלי אל הצמח. כמו כן, דרך החלומות שלי יכולתי לחוות את האנרגיה של הצמח ותכנים המשקפים את מה שהצמח ניסה ללמד אותי. לעומת זאת בטיפול פסיכותרפואטי, המטופל יביא את חלומותיו, ודרך סמלים המופיעים בחלום המטפל ינסה ביחד עם המטופל למצוא את הקשר לתכנים המשקפים את חייו של המטופל.

סיכום

השמאנים היו פה מאז תקופת האדם הקדמון (בנובמבר 2008 , חוקרים גילו בישראל אתר קבורה שמאני בין 12 אלף שנה) ועד עצם היום הזה. הידע הוא עצום וההבנה השמאנית היא מעבר למה שהמוח המערבי יכול לתפוס. לפי דעתי, בתהליך הכשרתו של פסיכותרפיסט, ישנה חשיבות גדולה לפיתוח הדמיון, ולימוד של טכניקות וגישות המשלבות טיפול אנרגטי – גופני – נפשי ורוחני, עם שימת דגש על התפתחות אישית, צמיחה רוחנית ופיתוח חמלה. בהתאם לכך, חשיבות גדולה צריכה להינתן ללימוד ותרגול של רעיונות הרוחניים המגוונים העומדים מאחורי תרבויות עתיקות ומסורות רוחניות של ילדים ממקומות שונים בעולם. ריפוי הוא מושג המתאר דבר נרחב. אם מדברים על ריפוי הישות האנושית, מטרת הריפוי היא לעורר את הישות האנושית לטבע האמיתי שלו/שלה, ולפתח מודעות פנימית, השתקפות ואחריות כלפי הטבע והקהילה. בד בבד עם הגישה שצריך להעצים את המטופל לעזור לו לעורר את כוחות הריפוי הטבעיים שלו ולהפוך כוחות אלו לזמינים בכול עת שהמטופל בוחר בכך, אני חושב שאחריותו של מטפל היא גם לעזור בריפוי ברבדים אנרגטיים עמוקים שלא זמינים למטופל, בדיוק כמו השמאן כך גם הפסיכותרפיסט צריך לדעת להרחיב את גבולותיו ואם צריך אז להתעמת עם שדים מפחידים או לצאת למסעות מעבר לגבולות התודעה, ע"מ לטפל במקור הבעיה ולא דווקא בסמנים הפיזיים היום יומיים. ההבנה שהמציאות הפיזית היא לא כל התמונה, מחייבת את המטפל לצאת מהעולם הטיפולי כפי שעוצב ע"י התפיסה המערבית, ולחקור ולגלות את הטבע האנושי ע"פ מסורות עתיקות כפי שנלמדו במשך אלפי שנים.

למעשה היה חשוב לי לכתוב את המאמר , כי דרך השמאניזם הגעתי להילינג ופסיכותרפיה. המסעות השמאנים והלימוד שקיבלתי מאותם מרפאים שפגשתי בדרכי, הפגיש אותי עם תכנים מהביוגרפיה שלי, עם דפוסים שדרכן התנהלתי במשך חיי, עם רגשות חבויים, כאבים וזיכרונות מודחקים. ההבנה שבתוכי יש עולם ומלואו ומרחבים אינסופיים ובכל אחד מאיתנו יש עולם אחר השונה מעולמו של האחר וסביבתו יש עולם שבנוי מאינסוף רבדים, הביאה אותי לעולם הפסיכותרפואטי. הפסיכותרפיסט עוזר בריפוי נפש האדם, אך האדם עדיין מהווה חלקיק קטן מההבנה הכוללת של החיים והאמת המוחלטת והסופית היא אלפי שנות אור מאיתנו .

אין הכוונה להחליף מסורת בת אלפי שנים במקצוע שהוא חדש יחסית במערב, אך ניסיון מאמר זה הוא להראות

שהפסיכותרפיסט ההוליסטי נוגע בתחומים רבים שבהם השמאן המסורתי עוסק. תיפקודו של הפסיכותרפיסט יכולה להשתפר ולהתעצם ע"י לימוד של טכניקות שמאניות. כבר היום הפסיכותרפיה הטראנספרסונלית מגשרת ברמה חלקית בין שתי העולמות, אך עדיין השמאניזם במערב הוא עוד מוצר עטוף בצלופן שנמכר להמונים. בעידן הנוכחי ובעתיד לבוא, עם כל התחלואים של החברה האנושית, ישנו צורך ותיתכן התפתחות לעבר סוג חדש של מרפא, שייתן מענה פיזי, פסיכולוגי ורוחני כאחד, שיפגיש את האדם עם טבעו האמיתי, מרפא שיסתכל על הדברים בפרספקטיבה רחבה יותר תוך כדי התייחסות לרפוי האינדיבידואל, הקהילה והסביבה ואף ירחיק לכת להבנה כוללת של היקום .

הערות

- הנושא הוא גדול והמאמר משקף רק את תמציתו הקטן של הנושא הרחב. לעניות דעתי המאמר הוא מעין מבוא מתומצת שיכול לשמש כבסיס לכתיבה רחבה יותר.
- לא כל הדברים שכתבתי מבוססים על מקורות מוסמכים , הרבה מהדברים הכתובים מבוססים על החוויה האישית שלי.

ביבליוגרפיה

- [שמאניזם – ויקיפדיה](#)
- [wikipedia – Shamanism](#)
- [שערי תקווה ושערי אימה – נחום מגד](#)
- [Story Telling and Healing by Heinz Insu Fenkl](#)
- [משנתו של דון חואן](#)
- [by Dr.Hank Wesselman, P.h.D Encounters on the Shaman's Path](#)
- [André Toral – Tapirapé](#)