

גילוי העולם הפנימי בכתיבה

מסלול מעמיק לאנשי טיפול, הנחיה ויצירה

"מהו ניסוי מחשבה? זו דרך להנחות את ההכרה אל מקומות חדשים ולאפשר לה לראות דברים באופן שונה. הקוסמים ידעו משהו עמוק וחשוב – מי שרוצה לשנות את העולם, חייב לשנות את גישתו כלפיו."

דיפאק צ'ופרה, דרכו של הקוסם ~



< ביקור בזיכרון דרך כתיבה

כחלק מתהליך המכוון לשקט פנימי ולמימוש עצמי אנחנו מגלים, חוקרים ומתבוננים במקומות שונים בעולמנו הפנימי. בדרך זו, אנחנו יוצרים חיבור עמוק אל עצמנו, ומרחיבים את חופש התנועה הפנימי והחיצוני שלנו.

לכל מקום יש סיפור לספר לנו

באמצעות כתיבה ודמיון אנחנו יכולים לבקר במקומות מהעבר ולעורר אותם מחדש בזיכרון. כשאנחנו בוחרים מקום מסוים לבקר בו יש לכך סיבה - יכול להיות שאנחנו רוצים להיזכר במשהו, לנסות להבין מה בדיוק קרה שם או איך זה הרגיש, לגלות משהו על עצמנו או לחפש תשובה לשאלה שיש לנו.

הכתיבה והדמיון מאפשרים לנו להפגיש מציאות עם זיכרון וליצור קיום משותף של עבר והווה. 'מי שאנחנו היום' יוצרים קשר עם תקופה או זיכרון של 'מי שהיינו פעם' - כתוצאה מכך נוצר מפגש פנימי מיוחד המאחד אותנו עם חלקים שקיימים בנו, והתנתקו מאיתנו לאורך הדרך.

הביקור שלנו בעבר יוצר שינוי והתחדשות של הרישום הפנימי - אנחנו לוקחים אזור שהיה רדום או כבוי ומעוררים אותו לחיים. לאחר מהלך הכתיבה הזיכרון מתקפל חזרה פנימה, אך הפעם חוזר עם שינוי צורה, כי התווסף לו מטען רגשי חדש מהחווייה הדמיונית שקרתה בעת הכתיבה - התנועה הזו מעוררת, מחזקת ומחייה אותנו מבחינה נפשית וגופנית.

הכנה לכתיבה

התחלת כתיבה בנקודה מרוחקת

על מנת לא להציף את עצמנו מבחינה רגשית ומחשבתית, ולאפשר לנו חיבור הדרגתי וכניסה רכה אל הזיכרון, אנחנו מתחילים את הכתיבה בנקודה מרוחקת מעט מהמקום אליו אנו רוצים להגיע - אנחנו מחפשים נקודה מוכרת בדרך אל המקום, כזו שאין לה משמעותית מיוחדת, והיא אינה טעונה ברגשות וזכרונות.

מרחב דמיוני בטוח

בעת הכתיבה יכולים להתעורר גם זיכרונות שלא תמיד יתאימו או יהיו נעימים לנו באותו הרגע. כדי להרגיש בטוחים וחופשיים בכתיבה אנחנו יוצרים לעצמנו מרחב דמיוני בטוח, המשמש כמנגנון הגנה רגשי. המרחב הדמיוני הבטוח מאפשר לנו לעצור כדי להירגע ולהתבונן במה שקורה לנו, ובמקום לברוח כשמשהו לא נעים קורה אנחנו עוצרים להבין את עצמנו, ונותנים ביטוי מילולי חופשי לזכרונות לא נעימים, קולות מתנגדים ורגשות טעונים.

זרם של זכרונות

ברגעים מסוימים בכתיבה יכולים לעלות זכרונות שונים שמקושרים לנקודה אליה הגענו. כדי לשמור על מיקוד, להמשיך להתקדם ולנוע במקום, אנחנו כותבים את הדברים שעולים בצורת רשימה.

הגעה אל המקום וכתיבה בזמן הווה

אנחנו מדמיינים את עצמנו מגיעים אל נקודת ההתחלה ויוצרים תנועה. אנחנו מגיעים עם סקרנות ופתיחות, לוקחים את הזמן בקצב שמתאים לנו ועוזרים לסיפור להתגלות בפנינו. על ידי פעולות בדמיון אנחנו יוצרים דיאלוג עם המקום, נעים מרגע לרגע על פי ההרגשה והרצון הפנימי.

תיאורים

אנחנו מתארים את המקום והסביבה, את האווירה והתנועה, ותוך כדי כתיבה שמים לב לסביבה החיצונית ולתגובות הפנימיות שעולות - מחשבות, רגשות ותחושות.

חושים

בזמן הכתיבה אנחנו מפעילים את החושים ומנסים לראות, לשמוע, להריח, לטעום, ולממש דברים סביבנו בהתאם להתרחשות ולרצון הפנימי.

פעולה

אנחנו משלבים פעולה חדשה, קטנה או גדולה, שמחברת אותנו אל הזיכרון ויוצרת רישום חדש של מצב שמעולם לא קרה.

עזיבה

אנחנו שואפים לעזוב את המקום באופן הדרגתי כדי לאפשר לעצמנו להיפרד ולהשתחרר מהזיכרון בצורה רכה וטבעית. אנו יוצרים סיום לביקור בדומה לכל מצב מציאותי ועוזבים באותה דרך שבאנו או בדרך אחרת.

הקשבה

בעת ההיפרדות וההתרחקות מהמקום אנחנו מקדישים תשומת לב לתחושות הגוף, לרגשות ולמחשבות ומקשיבים פנימה - אנחנו מנסים לשמוע האם יש משפט שנשמע בראש או שיר שמתנגן ואם כן, אנחנו כותבים לעצמנו את המילים - פעמים רבות נמצא מסר או תובנה שיגיעו אלינו דרך המילים.

<< תרגיל דמיון וזיכרון >>

ביקור במקום מהעבר

ביקור בזיכרון דרך כתיבה | כתיבה דמיונית בזמן הווה

מקום

נבחר מקום מהעבר בו נרצה לבקר כדי להיזכר, להרגיש ולחוות משהו מהתקופה ההיא. זה יכול להיות מקום שתמיד זכרנו או מקום שעולה כרגע בזיכרון ומבקש תשומת לב ומבט נוסף. << נכתוב בכמה מילים את שם המקום שבחרנו.

מרחב דמיוני בטוח

נבחר מקום מציאותי או דמיוני אליו נוכל ללכת אם הביקור הדמיוני יעורר בנו הרגשה לא טובה. נבחר מרחב שיהיה לנו נח ונעים לעבור אליו בכל שלב של הכתיבה: בית, חדר מפנק, חוף ים, או כל דבר אחר. אל המרחב הדמיוני נלך כדי להבין מה אנחנו מרגישים ומה עלה בזיכרון, ואם נרצה נוכל לאחר מכן לחזור ולהמשיך את הכתיבה.

<< נתאר בקצרה את המרחב הדמיוני הבטוח שבחרנו, ונשים לב להרגשה שהוא מעורר בנו.
<< מצורף גם התרגיל המלא ליצירת מרחב דמיוני בטוח > למעבר לתרגיל

נקודת התחלה

נתחיל את הכתיבה בנקודה מרוחקת מעט מהמקום בו בחרנו לבקר כדי לעורר את הזיכרון בהדרגה וליצור תנועה דמיונית אל עבר המקום. נדמיין את עצמנו בדרך ונשים לב להתרחשות הפנימית תוך כדי תנועה והתקרבות אל המקום.

<< נתאר בכתיבה את הסביבה, האווירה והמראות, ונציין גם תחושות, רגשות, ומחשבות.

הגעה אל המקום

נגיע אל המקום שבחרנו ונשהה או נשוטט במקום. תוך כדי כתיבה נפעיל את החושים - ננסה לשמוע, למשש, להריח ולראות את המקום לנגד עיננו.

<< נתאר בכתיבה את הסביבה, האווירה והמראות, ונציין גם תחושות, רגשות, ומחשבות.

ביצוע פעולה

נבחר פעולה קטנה או גדולה שתתן ביטוי לרגש שנמצא בנו ונבצע אותה במקום.
<< נתאר בכתיבה את הפעולה שבחרנו, ונציין גם תחושות, רגשות, ומחשבות.

עזיבה והקשבה

נעזוב את המקום באותה דרך שהגענו בה או בדרך אחרת ונשים לב:

<< איזו הרגשה יש לנו בגוף? בלב?

<< האם יש שיר שמתנגן בראש? מה אומרות המילים?

{כתיבה 15-20 דק'}

< דוגמאות לכתיבה מהמסע האישי שלי:

התחלת תנועה אל עבר מקום מהעבר

"אני יוצאת אל הרחוב ורעש גדול מקיף אותי, מכוניות צופרות, כלי עבודה מרעישים ואופנועים נוסעים. אני נכנסת אל המכונית והתרגשות חדשה בגופי, אני מכוונת את המראות, מניעה ויוצאת.

אני נוסעת בשתיקה בדרך המוכרת כל כך - הדרך הביתה, הדרך לצפת. חמש עשרה שנים של נסיעות יושבות על שכבת זיכרון אחת. אבל הפעם זה מרגיש שונה, נסיעה אחרת, אני לא נוסעת הביתה, אני נוסעת לשם. משהו הולך לקרות, אני רק לא יודעת מהו. דימויים ומחשבות, זיכרונות ותהיות עולים ועוברים אותי, אני צופה באופן חלקי ומתרכזת בנהיגה. השמיים כחולים והדרך פתוחה, מאפשרת ומקבלת את פני בחיור, בהבנה."

כתיבת רצף זכרונות כרשימה

"אני צועדת בעייפות בשביל המוביל אל המכולת נחש, לטאה, בנים, עיתונים, לחם שחור, חלב, שוקו בשקית, מדרגות, ירקות, קופה חולפים בעוצמה חלשה בראשי ואני מרכיבה משקפי שמש כהים. אני נכנסת אל המכולת, עוברת בין המדפים, לוקחת יוגורט ולחמנייה, משלמת ויוצאת."

סיום ביקור במקום מהעבר

"פנסי הרחוב נכבים ואני נפרדת מאורו האחרון של הלילה. אור הבוקר מתחיל לעלות ואני עוקבת אחרי עננים איטיים ומנסה לתפוס בעיניי את הרגעים בהם האור משתנה. אני מצלמת את השמיים בכמה רגעים שונים, שותה את הקפה שנשאר, מקפלת את החצובה, סוגרת את המצלמה ונכנסת למכונית."

הקשבה לשיר שמתנגן בראש

"אני יוצאת מן הבניין ומתקשרת אליו, בראשי מתנגנות המילים "תבוא לכאן, תיקח אותי מפה" ואני מחייכת לעצמי."

<< תרגיל דמיון >>

מרחב דמיוני אישי

< מרחב דמיוני בטוח >

ניצור לעצמנו **מרחב דמיוני בטוח** אליו נוכל לעבור בכל פעם שיעלה בעת הכתיבה צורך להירגע או להבין משהו בשקט מול עצמנו. וכך, במקום לעצור את הכתיבה ואת הרצף הטבעי של התנועה הפנימית, נוכל להזיז את עצמנו לנקודה אחרת בדמיון.

<< **המרחב הדמיוני הבטוח** יהיה מקום נקי ממטענים רגשיים, מקום שיהיה לנו נח ונעים להיות בו, מקום שיקבל אותנו אליו בפשטות, ויאפשר לנו להיות לבד עם עצמנו ועם רגשותינו.

<< **המרחב הדמיוני הבטוח** יאפשר עצירה לרגיעה והתבוננות עצמית, יעזור לנו להבין את עצמנו טוב יותר, לשים לב למה שקורה לנו בגוף, ולתת ביטוי מילולי חופשי לזכרונות לא נעימים, קולות מתנגדים ורגשות טעונים.

<< **המרחב הדמיוני הבטוח** יכול להיות פנימי - חדר נעים שיהווה מקום בטוח עבורנו, או חיצוני - מקום אהוב או מקום בטבע שיספק לנו תחושת רגיעה ומוגנות.

< כתיבה דמיונית בזמן הווה >

מקום

נדמיון מרחב מרגיע, מקום מוכר או מקום חדש וחלומי. חדר נעים או מקום בטבע או בחוץ שיעניק לנו תחושת שלווה וביטחון. באמצעות כתיבה נתאר וניצור את המקום - איך הוא נראה, מה יש בו, איזו הרגשה יש לנו בתוכו.

פעולה

לאחר שיצרנו את המקום בדמיון, נשהה או נשוטט בו לכמה רגעים, נשים לב להרגשה ולתחושות הגוף ונבצע פעולה קטנה שתחבר אותנו אל המקום - ישיבה, שכיבה, מבט מהחלון, תחושת הרוח, מגע בפרחים, מגע באדמה ועוד.

עזיבה והקשבה

נפרד מהמרחב לעת עתה ונחזור לכאן ועכשיו וננסה לשים לב:

<< איזו הרגשה יש לנו בגוף? בלב?

<< האם יש שיר שמתנגן בראש? מה אומרות המילים?

{ כתיבה 10-12 דק' }



מתוך קלפי השתקפות << משחק זיכרון יצירתי וטיפולי
לרכישה: www.he-ara.com/shop



גילוי העולם הפנימי בכתיבה - נטאלי שריקי
קלפים ותרגילים לכתיבה עצמאית | קורסים
ליווי אישי בזום | סדנאות כתיבה | כתיבה ביער
www.he-ara.com ~ 054-7252195

הארה
הדרך שלך אל עצמך