

סיפור ריפוי

הזוגיות שלנו היא מראה ליחסים בין הגברי לנשי שבנפש. מערכות היחסים בין נשים לגברים בסיפורים ובאגדות מראות שהתקווה טמונה בחיבור ביניהם

את המאמץ הנדרש לביצוע דברים בחיים, להפחית בהתאם את הבקשות מהגברי או לעשות חלק מהדברים בדרך אחרת, שנמצאת ביכולת של הנשי. הכרה כזו בצרכים של הגברי וקבלתו בדיוק כפי שהוא, משולה לנשיקתה של הנסיכה לצפרדע בסיפור, בזכותה הוא יוכל להשתנות ולהתחיל יחסים חדשים ומאוזנים בין הגברי ובין הנשי שבנפש.

סינדרלה - ריפוי הנשי בעזרת הגברי

סינדרלה הייתה נערה שלא קיבלה את מקומה בחיים, משפחה השפילה אותה ואף התעמרה בה. בחירתו של הנסיך בסינדרלה לכלה והכרתו בה הפכו אותה לנסיכה, שיפיה בולט וחייה מאושרים.

בעולם הגברי שבו אנו חיים מקבל הפן הנשי שלנו פעמים רבות דחייה ויחס משפיל ועיון. יחס כזה לאורך זמן יהפוך את החלק הזה בתוכנו לחלש, ואיתו יעלמו החלומות שלנו ויכולת הריפוי העצמית.

הפן הגברי, שישאר לבד, יצטרך לחפש לעצמו את דרכו בעולם. מכיוון שאינו בנוי לכך הוא יאבד לרוב את דרכו ויחוש שכל מה שהוא עושה נעשה לשווא. מצב זה אף יחמיר בדרך כלל את מערכת היחסים הרעועה שביניהם.

כאשר יכיר הפן הגברי ביכולות של הפן הנשי ובצורך שלו בשותפה הזו ויבחר בה להראות לו את הדרך, כפי שעשה הנסיך של סינדרלה, יוכל הפן הנשי להשתנות ולחזור ולהדריך אותנו אל החלומות שלנו.

הנוכחי והסיבות שהביאו אליו, מגדירים את המצב אליו אנו רוצים להגיע ועוזרים לשני הצדדים להבין מה הפריע בעבר וכיצד ליצור בהווה התנהלות אחרת. הכוח המאפשר את הריפוי הוא הידיעה שהגברי והנשי שבנפש הם שני חלקים של אותו אדם ולפיכך לא יכולים להיות ביניהם ניגודי אינטרסים, תמיד שניהם רוצים את טובתנו, כמו ביחסיהם של הנסיך והנסיכה באגדות.

כדוגמה למערכות יחסים אפשריות בין הגברי לנשי שלנו בחרתי בשני סיפורים, בעזרתם נוכל להתחקות אחרי מערכות יחסים אפשריות ותהליך ריפוי.

הנסיך הצפרדע - ריפוי הגברי בעזרת הנשי

בסיפור: נסיך שכושף והפך לצפרדע מבקש עזרה מהנסיכה; נשיקת הנסיכה וההכרה בו תשיב אותו לקדמותו.

כשנפגוש בנפש גברית חלשה ומאוימת נפגוש למעשה גבר שלא עמד בדרישות סביבתו. מכיוון שהגברי שבנפש אחראי לעשייה בעולם, בדרך כלל נפגוש גברי שביקשו ממנו לפעול בעולם מעל ומעבר לכוחותיו עד שנחלש והתעייף. בדמיון שלנו יראה גברי כזה חלש או עיון ולא יתאפשר לבקש ממנו לעשות דבר. גברי כזה בדרך כלל יופיע אצל אנשים עם תחושת עייפות קשה ובמקרים קיצוניים אף תשישות.

כדי לרפא את היחסים בין הגברי ובין הנשי באדם זה על הנשי של האדם להבין

"ומאז הם חיו באושר ועושר" הוא משפט הסיום של אגדות רבות. בדרך כלל מסופר באגדות על נסיך ונסיכה יפים ומאושרים, שחייהם המשותפים מהווים מודל לזוגיות שאנו חולמים עליה. כפי שצינתי בעבר (ראו גיליון 21) הזוגיות שלנו היא מראה ליחסים בין הגברי לנשי שבנפש: הנסיכה - הפן הנשי - זו שאחראית ליחסים בבית פנימה, שטווה את החלום והריפוי, והנסיך - הפן הגברי - זה שיוצא לעולם ואחראי ליחסים ביננו ובין העולם.

תהליך הריפוי של הזוגיות הפנימית מורכב ברובו מדו-שיח בין החלקים הללו והחזרת שיתוף הפעולה ביניהם. התהליך מתאפשר בעזרת דמיון מודרך, ובהמשך התהליך עצימת עיניים פשוטה ובקשה ברורה תגרום לחלקים להופיע ברורים מול עינינו הסגורות.

סיפורים ככלי ריפוי

בספר "רצות עם זאבים" * כותבת קלאריסה פינקולה אסטס: "במקורם נועדו סיפורי המיתוסים והאגדות למבוגרים. הם היוו גם את התאוריה וגם את הפרקטיקה של העזרה והריפוי". בעבר נדדו סיפורים אלו עם מספרי הסיפורים בין הכפרים, וכך עבר הידע על הנפש לכל מי שהקשיב לסיפור.

הפגישה עם הגברי והנשי הפנימיים שלנו היא הפתח להבנה של מערכת היחסים המסוימת שאנו מרפאים. כפי שניתן לשנות כל מערכת יחסים גם ליחסים הללו יש את הסיפור שלהם והריפוי מתבצע כמו בטיפול זוגי בין שני אנשים: אנו חוקרים את המצב



הכרה כזו בצרכים של הגברי
וקבלתו בדיוק כפי שהוא,
משולה לנשיקתה של
הנסיכה לצפרדע בסיפור,
בזכותה הוא יוכל להשתנות
ולהתחיל יחסים חדשים
ומאוזנים בין הגברי ובין
הנשי שבנפש.

צילום: הת'ר אלסטיד

רצות עם זאבים - קלאריסה פינקולה אסטס

רק שפת הדימויים והסמלים, זו הנובעת ממחוזות עולמנו הפנימי, תאפשר לנו את הדרך אליו. דרך חלומותינו, דרך טקסים פולחניים, דרך יצירות אומנות, דרך אגדות ומיתוסים משתקפת אלינו על-ידי השלכה תמונת הנפש הלא מודעת שלנו, כך שבאמצעות כלים אלו נוכל לחיות, לחוש, להרגיש ולהבין את המתרחש בתוכנו."

קלאריסה פינקולה אסטס קוראת לנו לסמוך על קולם של האינסטינקטים שלנו, על כוחנו הפנימי, על הטבע שלנו, על יצר האהבה שבנו לחזור אל שורשנו הנטועים בטבע.

ד"ר קלאריסה פינקולה אסטס היא אנליטיקאית יונגיאנית בכירה ומנהלת המרכז היונגיאני בדנוור.

בספר יצרה הכותבת לקסיקון חדש לתיאור הנפש הנשית שמייצרת לכל אדם נגישות לנפש שלו.

הספר רצות עם זאבים מתאר את תהליך החניכה של כל אישה באשר היא ועם זאת הוא מתאים גם לגברים.

החניכה היא תהליך ריפוי של הנפש והוא נעשה בעזרת בניית וסיפור היחסים בין החלקים שבתוך הנפש.

את היחסים של החלקים בתוך הנפש מציגה לנו הכותבת דרך סיפורי עם שנאספו במקומות שבהם התרבות המודרנית עדיין לא הגיעה. בכל סיפור מוצגת מערכת יחסים פנימית כזו ובהמשך הסבר על החלקים הרלוונטיים בנפש, תיאור היחסים האידיאלים ביניהם ותיאור והקשיים האפשריים. הספר מאפשר לנו לפגוש את הנפש השלמה ומתווה את הדרך אליה. בעזרת הסיפורים אנו חווים את התחושות שמכוונות אותנו להיכרות עמוקה עם עצמנו בדרך לריפוי.

את התהליך כולו מתארת המחברת כלשונה: "אל עומק נפשנו לא נתקרב בעזרת ניסוחים לוגיים, או מושגים רציונאליים.

בדיוק כפי שקרה לסינדרלה, שפרחה לצד הנסיך שבחר בה.

במצייאות - לכל אחד הסיפור שלו. הדוגמאות מתוך האגדות מאפשרות לנו לחוש את הקלות הרבה שבה ניתן לרפא את מערכת היחסים הפנימית. ברגע שמערכת היחסים הפנימית נפתרת ונוצר שיתוף פעולה פנימי, ניתן בקלות להרחיב אותו ליחסים שבינינו לבן זוגנו ולסביבה בכלל. כמתנה נקבל לחיינו זוגיות הרמונית ומאוזנת, שיהיה בה כל מה שנמצא במערכת היחסים הפנימית שלנו: השותפות, החברות, האהבה והיכולת לחלום ולהגשים בעולם את החלומות שלנו.

המאמר הבא:

יחסי הכוחות גברים ונשים לאורך ההיסטוריה, והשפעתם על הזוגיות



איריס סובינסקי היא מאמנת אישית וזוגית, מנחת קבוצות ומטפלת בפתיחת חסימות רגשיות. מפתחת שיטת "הזוגיות ההרמונית" ו"המפגש הפנימי".

iris-sovinsky@harmony.com