

## מבוא

לחיות את היסוד החי הוא ספר אודות יכולת הריפוי העצמי והמסלול אליו. לחיות את היסוד החי הוא פרק ראשון בהתגבשותה של שיטת אלטשולר המורה את הדרך לרכישה מחודשת של כוח הריפוי העצמי, המורה את הדרך אל היסוד החי הנחבא בכל. לחיות את היסוד החי עוסק בגילוי היסוד החי, מאפייניו, והדרכים לעשות בגילוי זה שימוש לרווחתו של האדם גופו, נפשו ורוחו. שיטת אלטשולר פותחה בעקבות ריפוי עצמי מהלם קרב. השיטה מוצגת בספר היא פרי עבודה עצמית ממושכת שתורגמה ומיושמת בעבודה עם גברים ונשים, ילדים ומבוגרים. היא, כשיטות אחרות כדוגמתה, זוכה לתקפותה בראש ובראשונה מהיותה פתרון אמיתי, עובד וחי למצוקתו של מייסדה, שלי, איתי, ומאוחר יותר למצוקתם של רבים אחרים. לא התפנית לכתוב את ספר זה טרם הייתי בטוח שדרכי האישי מתאימה ועוזרת לאנשים נוספים זולתי. אם ראשיתה היא נסיון לתת מענה לפוסט טראומה אישית (Pstd), אשר לא זכתה למענה אמיתי בדרכים המקובלות והמוכרות, הרי שבהמשך דרכה התבררה השיטה כמציעה מענה לסוגים שונים של פוסט טראומה ולא פחות, פותרת בעיות רבות נוספות. השיטה הוכיחה הצלחה ומקנה מענה ממשי ומעשי לקשיים המוכרים בשמות הבאים: גבולות, דיכאון, אלימות, חוסר שקט, קשיי ריכוז, ניתוק, בדידות, ניכור, חרדה, בעיות תקשורת אישית ובינאישית, העדר חיות, אבדן ועוד. בשל הרצון לפתור בעיות אלו ולהקל בסבלם של המתמודדים עימן ולהובילם לחיים מלאים, מוצעת התבוננות בפרספקטיבה מיוחדת על: הקשר בין סבל נפשי לבין תנועה, הקשר בין הישרדות אישית וחברתית לבין לימוד והתרחבות, היחס

שבין הוראה לטיפול, הקשר שבין נצחון לבין רכות, הקשר בין היסוד החי לבין הגוף, הנפש והרוח, קשרי הגומלין שבין האדם לבין הטבע והממשי בעולם המודרני. זויות המבט הללו הובילו לגיבוש דרך עבודה רב-כיוונית ואקולוגית עם דגש על עשייה ממשית גם בהתייחסות לנושאים, שבד"כ שייכים לתחום הנפש והרוח ומקובל לעסוק בהם בעיקר ע"י דיבור. בספר נחשפת גישתה האינטגרטיבית של השיטה הנדרשת לשם חיפוש דרכו היחודית של כל אדם ואדם אל היסוד החי שבו. השאיפה לאינטגרטיביות דרשה והולידה מחד גיסא חיפוש אחר עקרונות, שיהוו מסגרת וגבול עבור התהליך האישי והיחודי של כל תלמיד ומורה, ומאידך גיסא פיתוח ואיסוף של כלי עבודה מגוונים ומעשיים שישרתו ויקרקעו את העקרונות המופשטים והכלליים. מי שיקרא את הספר עד תומו לא יוכל להתעלם מהחשיבה האקולוגית שנוכחת בכל מרכיבי השיטה ובמבנה הספר עצמו, חשיבה השואבת את מקורותיה מהטבע ומתבססת עליו.

לחיות את היסוד החי מיועד לקורא אוהב האדם, אשר מתרגש מנצחונה של נפש האדם, נצחונה ברפות. הוא נכתב עבור המעוניין להכיר דרך חשיבה ועשייה המדריכה את האדם לזכות בנצחונות הללו שיהפכו את חייו למלאי משמעות וגאווה - לחיים מלאים.

כאן ימצאו ענין ותקוה גם כל האנשים החשים שחיייהם הם חלקיים: שהסבל, התקיעות וההעדר בחייהם עולים בכמותם ובמשמעותם על החיות, התנועה והבחירה. כמובן יגלו בו ענין גם כל הסובלים מהקשיים שהוזכרו לעיל או דומיהם ומעוניינים להיפגש עם גישה חדשה בדרך ההתמודדות עם הקשיים. ספר זה יכול גם לסקרן את קרובי המשפחה של הסובלים מקשיים נפשיים, יתכן שאף יקנה להם אפשרות להשתלב בשיח מובן יותר, אופטימי ומעשי.

ספר זה יכול גם לרתק את העושים במלאכת הטיפול בנפש האדם ובגופו. העוסקים בנפש ימצאו בספר חומר מעורר מחשבה וסימני שאלה, זווית חדשה לתקוף בעיות מוכרות. ואולי אף יבחינו במספר הצעות רציניות להתמודדות עם בעיות סתומות בתחום עיסוקם כגון התמודדות עם פוסט טראומה, הצעות

שהתגבשו על בסיס נסיון אישי ונסיון בשטח. העוסקים בטיפול בגוף ימצאו דרך להיפגש עם נפש האדם המתגלה לפנייהם בזמן עבודתם בשפה השאובה מעולמם האינטואיטיבי והמקצועי, כגון תנועה, התרווחות, התכווצות ועוד. מטפלי הגוף יוכלו לרכוש ולאמץ חלק מעקרונות השיטה ולשלבם בעבודתם כגון עקרון האיטייות ועקרון הממשות.

קהל נרחב נוסף שיכול למצוא ענין בספר הוא ציבור המורים, המחנכים והמדריכים. קהל זה ודאי יתרגש למצוא בספר את הקביעה שהלימוד הוא יכולת מרכזית באפשרות לחיות חיים מלאים. יתר על כן, שיקום יכולת הריפוי העצמי או בלשונה של שיטת אלטשולר החזרת יכולת ההתרחבות של היסוד החי היא למעשה שיקום יכולת הלימוד. בספר זה מוצגת הדרך איך לעשות זאת עם היחיד הצעיר והמבוגר. מהצגה זו ניתן לשאול תובנות ועקרונות ולישמש בקבוצה פועלת ולומדת.

הספר פותח בסיפורי האישי, סיפורו של ריפוי עצמי, סיפוריה של הולדת השיטה. בפרק 'סיפורים קטנטנים' אני מספר סיפור מאוד אישי ומאוד ישראלי בו זמנית. מי שישלים את קריאת הספר כולו ויחזור ויקרא פרק זה שנית יזכה להבנה עמוקה יותר של הגיונות השיטה ודרך הולדתה של דרך מחשבה.

ההמשך משתרג בשני מישורים השזורים זה בזה: מישור מבני המתפתח מהכללי אל הפרטי, מהעקרוני והתאורטי אל הממשי והמעשי. ובמישור השני הפנימי, המתבטא בפרקים פנימה, ניתן לגלות תנועה הלך ושוב בין השיטתי לבין האישי. המישור הראשון מורכב מארבע יחידות: היחידה הראשונה עוסקת בתאור היסוד החי ואפיונו המהווה מושג בסיס בשיטת אלטשולר וכוללת את הפרקים היסוד החי והקול הפנימי. היחידה השנייה מציגה את עקרונות השיטה שמהווים קווים מנחים ביצירת הקשר עם היסוד החי ברמותיו השונות: במרחב האישי, הבין-אישי – החברתי והכללי. עקרונות המאפשרים לעשות שימוש יומיומי מוכלל בהבנות שהושגו ביחס ליסוד החי. ביחידה זו מוצגים אחד-עשר העקרונות ובסופה ניתן למצוא דיון בחמש הפעולות של השיטה

המקנות משנה מעשיות ותנועתיות לעקרונות. היחידה השלישית דנה בארגז הכלים הדינמי העומד לרשות מורי השיטה ותלמידיה. כלים המאפשרים ליצור זירה לימודית לשם הכרות עם היסוד החי, ברור דרכי התנהלותו ותרגול אופני התקשורת עימו, כלים המאפשרים לממש את העקרונות להבינם ולתרגלם. לפי סדר נפרשים ארבעת הכלים: *בטבע ועם בטבע, תנועה מתבוננת, עין יד עין ומילה שיח ומעבר*. היחידה אחרונה פורשת את המפגש של שיטת אלטשולר עם שלושה נושאים מרכזיים: גבולות, טראומה ומוות, ומהווה דוגמה לדרך עבודתה. בקריאת פרקי היחידה ניתן להבין באיזה אופן מיושמים התכנים של שלושת היחידות הקודמות בסוגיות ממשיות ומוכרות מהחיים. המישור הפנימי מוביל תנועה בין הסברים מושגיים ותאורטיים לבין דוגמאות, המחשות וסיפורים אישיים של תלמידים (כולם בעילום שם או בשמות בדויים). במישור הזה משולבים קטעי שירה, פרוזה ואגדה כדי להמחיש ברגש את מה שאולי מתקשה בו השכל החושב.

מומלץ לקרוא את הספר במלואו, כיוון שהוא כשלעצמו יצירה אקולוגית. החסרת מרכיב אחד במערכת תיצור תמונה חלקית, מעוותת וחסרה, שיכולה להעצים את סימני השאלה שממילא יכולים לצוף במהלך הקריאה. אם הקורא מצפה למצוא בספר זה מדריך בסגנון 'עשה זאת בעצמך' הוא יתאכזב, אך בכל זאת הוא יכול למצוא כאן רעיונות, תובנות, עקרונות ותרגילים שאותם יוכל לשלב בחייו בדרך זו או אחרת שיתרמו לשיפור איכותם.

הקורא יוכל לחשוב מחדש על חייו בשפה השואבת את השראתה גם מהטבע וגם מהעולם החזותי, ומובנית באופן אינטואיטיבי מתוך נסיון החיים של כל אדם ללא תלות בהשכלתו הפורמלית, שפה המתאימה עצמה גם לצעירים. אם כי קיים דמיון בין העולם המושגי המוצג בספר לעולמות מושגיים אחרים אני ממליץ לקרוא ספר זה לנסות להבין את המושגים בהקשרם ובאופן פשוט ואינטואיטיבי ולא לנסות למפותם ולהתאימם למושגים מקצועיים מתחומי התמחותו. אם במידה ובתום הקריאה בכל זאת ירצה לעשות זאת הינו מוזמן.