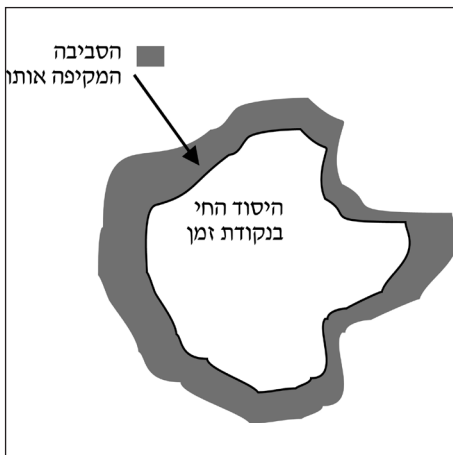


שלבי ההתרחבות של היסוד החי

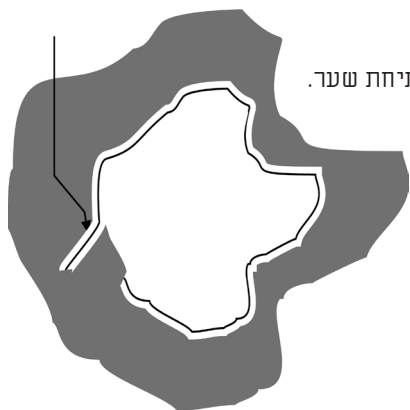
מאת איתי אלטשולר

1. הוא פותח שער בגבולותיו.
2. הוא שולח שלוחה משלו וממקם אותה בתוך הסביבה החיצונית לו.
3. בעזרת השלוחה הוא לומד את כל מה שהוא הוא זקוק מהסביבה החיצונית.
4. הוא מעכל את אשר רכש.
5. הוא מכיל את הסביבה החיצונית והיא הופכת לחלק ממנו. היסוד החי מרחיב את גבולותיו. הגבולות של היסוד החי מכילים כעת גם את גבול השלוחה.
6. הגבולות הכוללים של היסוד החי מתארגנים מחדש ומתרחבים כאשר נעשים שינוי והתאמה של תכני ההכלה של השלוחה והתאמתם לתחומים אחרים של היסוד החי.



7. היסוד החי נח במקומו.
8. היסוד החי פותח שער בגבולותיו. (התחלת מחזור חדש)

איור 1. מצב התחלתי. היסוד החי טרם תחילת תהליך ההתרחבות.



איור 2. פתיחת שער.

שלב 1

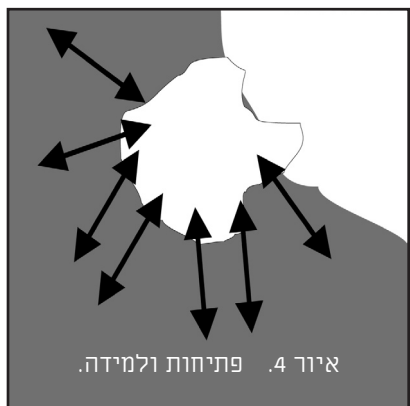
היסוד החי פותח שער בגבולותיו, נותן אפשרות לעצמו לצאת אל הסביבה ולסביבה להיכנס אליו ללא יוזמתו.



איור 3. היסוד החי שולח שלוחה.

שלב 2

היסוד החי שולח שלוחה דרך שער שפתח בגבולותיו – השלוחה היא כצלמו וכדמותו. היא מאכנסת בתוכה את כלל המטען של היסוד החי.

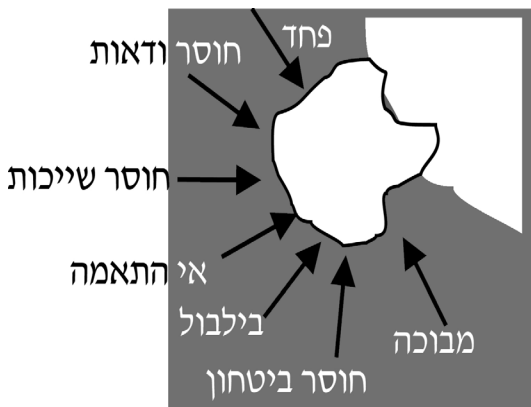


איור 4. פתיחות ולמידה.

שלב 3

בעזרת השלוחה הוא לומד את כל מה שהוא זקוק מהסביבה החיצונית. השלוחה נפתחת אל הסביבה. הפתיחות מאפשרת קליטה. ראש החץ המופנה אל הסביבה מציין פתיחה. ראש החץ המופנה פנימה מציין את תהליך הקליטה וההפנמה. ריבוי החיצים מציין את אופני המפגש השונים.

שלבי ההתרחבות של היסוד החי מתוך ספרו של איתי אלטשולר "לחיות את היסוד החי" | 3



איור 5. מתקפת הרגשות

עם הפתיחה חווה האדם סביבה חדשה ובלתי מוכרת. כתוצאה ממצב זה יכול האדם לחוש את הרגשות הקשים המצוינים בתרשים. האדם מרגיש מותקף על ידי

הרגשות הללו. פעמים רבות הוא מייחס את תחושת האיום לסביבה, אם כי לרוב האיום נולד מהתעצמות של הרגשות הללו וריכוזם.

תגובות אפשריות לאיום הרגשי



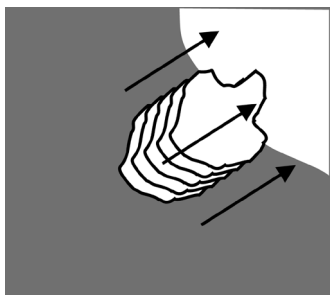
איור 6. התעבות הגבולות.

הגבולות של השלוחה מתעבים, תהליך הפתיחה נפסק והיסוד החי נכנס לקיפאון – אין נכנס ואין יוצא.



איור 7. תנועה חסרת שקט.

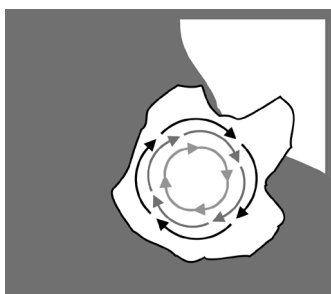
באיור 9: הגבולות לא מתעבים אך מתחילה תנועה פנימית נטולת כיוון בתוך השלוחה המהדהדת החוצה, היכולה להתבטא בקליטה לא רציפה של האינפורמציה החדשה ובתגובה לא מסודרת ובלתי רצונית לסביבה החדשה. שהייה ממושכת במצב זה יכולה להוביל להתעבות הגבולות כדי להבטיח שקט או לפחות להכמיסו. אפשרות אחרת היא פלישת חוסר השקט מהשלוחה לגוף היסוד החי מעין הדבקה.



איור 8. נסיגה.

מיד עם חווית הרגשות הבלתי נעימים מבצעת השלוחה של היסוד החי נסיגה אל תחומי המקור. תגובה זו אינה יכולה להתפתח למהלך אחר של השלוחה אך יכולה להוביל לאחר סיום הנסיגה להתעבות כוללת של גבולות היסוד החי, קיפאון, ובשלב מאוחר יותר תחילת נסיגה וצמצום. תגובת נסיגה תוביל להקטנת התדירות של הנסיונות הבאים לשלוח שלוחות אל הסביבה החיצונית.

איור 9. הכלת הרגשות.



הופעת הרגשות הבלתי נעימים מובילה ל:

1. הבחנה בקיומם בשלב הראשוני ללא תגובה.

2. היכרות עם הרגשות, לימוד תכונותיהם ומאפייניהם, כלומר התודעות של היסוד החי לכל רגש ורגש.

3. קבלה והכלה. שלב זה כולל תנועה פנימית מסודרת ואיטית המפנה מקום לרגשות הבלתי נעימים לצד רגשות אחרים. התנועה השקטה והאיטית מחלישה את תחושת ההתקפה אם כי היא עצמה לא מלווה במהלך הגנתי. הכלת רגשות מאפשרת שהייה ממושכת בסביבה החדשה כדי לעבור לשלבים הבאים בתהליך ההתרחבות.

היכולת להכיל את הרגשות היא דרך התמודדות רצויה ומאפשרת לעבור לשלב 4 בתהליך ההתרחבות. אם התגובה הראשונית למתקפת הרגשות היא התעבות הגבולות או תנועה חסרת שקט, אזי יש מקום לתרגול מתאים שיאפשר מעבר לתגובה של הכלת רגשות; אך קשה מאוד לעבור מתגובת הנסיגה להכלת

שלבי ההתרחבות של היסוד החי מתוך ספרו של איתי אלטשולר "לחיות את היסוד החי" | 5

הרגשות. אך ורק אם נעצרת הנסיגה והופכת לאחד משני המצבים: התעבות הגבולות או תנועה חסרת שקט יש אפשרות להגיע לשלב הכלת הרגשות. המפתח לשינוי בתגובות האוטומטיות שאינן מאפשרות התרחבות הוא תשומת לב מתוך תנועה איטית ושקטה.

איור 10. עיכול.



שלב 4

השלוחה מעכלת את אשר רכשה. בשלב זה המאפיינים של הסביבה עדיין אינם חלק מהיסוד החי וגבולותיו לא השתנו. מתקיימים שקט ופעילות פנימית. כלפי חוץ אין עדין כל שינוי.

איור 11. הכלה.



שלב 5

היסוד החי מכליל את הסביבה החיצונית והיא הופכת לחלק ממנו. השלוחה החיצונית מוכלת בחזרה אל תוך היסוד החי. השלוחה כוללת בתוכה את השפעות הסביבה. גבולות היסוד החי מתגמשים ונמתחים וכעת מקיפים גם את השלוחה שקודם לכן יצאה מתוכם.

איור 12. הפנמה

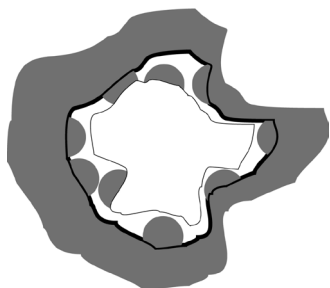


שלב 6

היסוד החי מרחיב את גבולותיו ומפנים את התכנים שנרכשו ע"י השלוחה. התכנים שהגיעו מהחוץ הופכים לחלק אינטגרלי מהיסוד החי, היסוד החי הוא חדש – ישן.

שלב 7

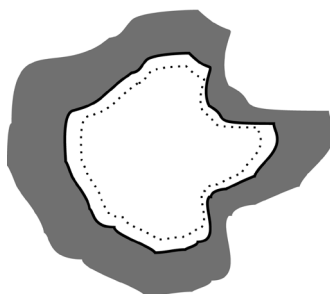
איור 13. התרחבות גבולות כוללת.



הגבולות הכוללים של היסוד החי מתארגנים מחדש ומתרחבים כאשר נעשים שינוי והתאמה של תכני ההכלה של השלוחה והתאמתם לתחומים אחרים של היסוד החי. אם תהליך ההתרחבות הכוללת נתקע אזי תהיה התרחבות חוזרת ונשנית באותו כיוון בדיוק ותתרחש 'התמקצעות' של ההתרחבות.

שלב 8

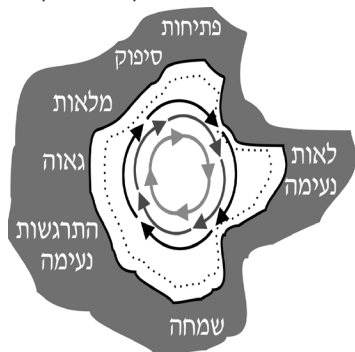
איור 14. מנוחה.



היסוד החי נח במקומו. שלב המנוחה הכרחי כדי לשמור על ההרמוניה של תהליך ההתרחבות. התרחבות ללא מנוחה כלל או מנוחה קצרה מדי תגרום לבעיות מאוחר יותר בביצוע השלבים הקודמים. תהליך הפגיעה יהיה מהסוף להתחלה. ראשית יפגע שלב הרחבת הגבולות ואחר כך ההפנמה. ככל

שתשישות התהליך תהיה עמוקה יותר מחוסר מנוחה מספיקה כך ההשפעה תהיה עמוקה יותר ותתבטא הפגיעה בתהליכים בסיסיים יותר.

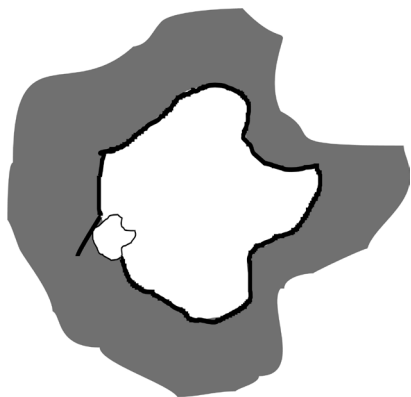
איור 15. תחושות בסוף התהליך.



בסוף התהליך, בעיקר בזמן המנוחה, מציפות את האדם תחושות נעימות כדוגמת אלו המופיעות באיור. תחושות מנוגדות לאלו שתקפו אותו בעת המפגש של השלוחה עם הסביבה החיצונית. תחושות נעימות אלו מאפשרות להקצות זמן למנוחה ושותלות בו מוטיבציה לחזור על תהליך ההתרחבות.

איור 16. תחילת התהליך מחדש.

שלב 9



היסוד החי פותח שער בגבולותיו, התהליך מתחיל מחדש. חשוב לציין כי היציאה מחדש של השלוחה יכולה להיות לכל כיוון ולא דווקא באותו אפיק שזכה להצלחה קודמת.

תהליך ההתרחבות כפי המתואר לעיל מזכיר מאוד מנגנון של למידה אמיתית. הלימוד הוא יסוד השרדותי ממעלה ראשונה של האדם, הוא נדרש ביחסו לעצמו, לבני מינו ולסביבתו. אם אכן היסוד החי אכן מתפקד על פי מודל זה הרי ששימור יכולת הלמידה והפעלתה המתמדת היא תנאי הכרחי לחיים ולבריאות – פיזית, נפשית ורוחנית. יכולת זו כשלעצמה היא מולדת מחד גיסא וניתנת ללימוד ולשיכלול מאידך. ברור שאין הכוונה כאן ללימוד במובנו הצר, במובן של רכישת ידע, אלא לתהליך הרבה יותר מורכב המשלב את כוליותו של האדם ומחיייה אותו¹. ניתן לבצע את תהליך הלימוד בכל שלב ושלב בחיים. בריאותו של האדם גם היא תהליך לימודי המחייב שינוי מתמיד והתרחבות. חוסר שימוש או חוסר תנועה יכולים להתרחש בכל אחד מהשלבים של ההתרחבות כפי שתואר לעיל ולהוות מקור להעדר בריאות (מחלה) או יכולים להיות המחלה בעצמה. לעומת זאת מהלך רב-מתחזרי רציף של התרחבות (כולל שלב המנוחה) מוליד תחושת חיות באדם, בקהילה ובסביבה ובא לידי ביטוי ביחיד כחיים מלאי תחושת יצירתיות ומשמעותיות. מורכבות התהליך אינה צריכה להפחיד, כי הוא מתרחש באדם באופן טבעי. אם קיים רצון להטיב, לשפר או להבריא, הבנת התהליך מסייעת להחזיר את הדינמיות למערכת הטבעית שעובדת כל כך נפלא ובגיוון אין סופי.

1 באנגלית יש שתי מילים שונות לשני המובנים השונים: לימוד במובן הרחב ביותר יכונה Learning

לעומת לימוד במובן המקובל והצר יכונה Study.