



סדנת "דרך" לפיתוח חלקי הנפש

אחת המטרות שלנו כמנחי סדנאות הינה להנחיל את תחושת השמחה הפנימית והכרת הטוב ברמה היום יומית ע"י לקיחת אחריות על מציאות חיינו הפיסית והרגשית כאנשים בוגרים במעגלי החיים השונים, האישי הזוגי והסביבתי.

**

עם התגברות צריכת המסכים בחיי היום יום, החלו לצמוח אתגרים חדשים שמעטים הכלים והידע להתמודדות איתם. אנו עדים לירידה משמעותית ביכולת להתבטא וורבלית או רגשית, פגיעה ביכולת המיקוד והריכוז לאורך זמן, קושי ביצירת אינטימיות ומחויבות, ותחושה בלתי פוסקת שהדבר האמיתי קורה תמיד במקומות בהם אני לא נמצא. תחושת הבדידות החברתית תופסת לה מקום נרחב, ואיתה הצורך בריגושים וההתמכרות הולך ומתחזק.

למשל, כשנער נקלע לסיטואציה חברתית בה הוא מרגיש מחוץ לעניינים, הרבה פעמים הפתרון הנוח שלו יהיה, להידבק למסך הקטן. נערה תעדיף להעלות תמונות לאינסטגרם מתוך רצון אמיתי שיראו אותה, מאשר לקיים שיחה פתוחה ולייצר קשרי חברות, מה שידרוש ממנה לצאת מאזור הנוחות שלה.

**

כאן הטכניקות לפיתוח חלקי הנפש שנלמדים ב"דרך" נכנסים לתמונה. הסדנה מספקת מרחב נקי ולא שיפוטי להבנה של דפוסי ההתנהגות והמחשבה שלנו, ועבודה איתם באמצעות תרגול אישי, זוגי וקבוצתי. תהליך ב'דרך' משמעותו יצירת יכולת בחירה חופשית ומשחררת במקומות בהם אנו רגילים להגיב באוטומטיות. ככל שנלמד להיפגש עם אותם מקומות ולתרגל יציאה מאזור הנוחות, כך נוכל לנוע בהם בחופשיות ומשם הדרך לגדול ולקחת אחריות על החיים סלולה בפנינו. בתהליך שנעבור תתחזק חוויית הבחירה, הבגרות והעצמאות האישית של כל אחד ואחת, ובעיקר ניתן יהיה לראות תוצאות בשטח של יכולת ביטוי וורבלית ורגשית גבוהה יותר, הקשבה מעמיקה, חברויות שהולכות ומתחזקות והבנה שהסיפור שלי מתרחש כאן ועכשיו.

**

סיפורים מרגשים מהסדנאות:

**** איתי (28):** הגעתי ל"דרך" כשאחד העיסוקים המרכזיים בחיי הוא פוסט-טראומה שמלווה אותי מאז מבצע צוק איתן בו לחמתי ב"יום שישי השחור" ובאירוע חטיפת הדר גולדין. סבלתי מסייטס, פלאשים מהאירוע, וניתוקים מתמשכים. בתהליך פתוח ואותנטי שנוצר בסדנה קיבלתי כלים להבין שכשאתי את הכאב מעצמי, הוא הולך ומתעצם. גיליתי שאני מרגיש אשמה על מות חברי, ומתוך כך גם רגש מבלבל של געגוע אל שדה הקרב. בהנחיה מדויקת ורגישה הצלחתי לגעת בכאב. הבנתי שהנפש שלי כמהה לחזור אל האירועים ולרפא את עצמה. אחרי שנים שבהם ניתקתי, הכחשתי והרחקתי את עצמי, אני שוב יודע איך זה להרגיש, וכמה יופי ושחרור יש בזה.

**** יצחק (26):** לסדנת דרך הגעתי לגמרי במקרה. זהו "המקרה" הטוב ביותר שקרה לי בעשרים ושש שנות חיי. בזכות התומכים והקבוצה, למדתי לתת אמון בתהליך והשלתי מעצמי קליפות שהגבילו אותי במשך שנים. למדתי כיצד לזהות את המנגנונים המנהלים אותי, השומרים עליי מפני הכאב. למדתי לשוחח עמם, להניח למאבק ולהודות להם על ההגנה שלהם לאורך שנים קשות בהן הסביבה התנכלה אליי. למדתי לקחת אחריות על העולם הפנימי שלי במקום לשקוע בחיקה של הקורבנות. למדתי שאפשר לטפל בדפוסים שחשבתי לקבועים בנפשי. הסדנה נטעה בי אמונה וכוח, לימדה אותי לאהוב את עצמי ואת הסביבה והצליחה להחדיר קרני אור לפינות החשוכות ביותר בנפש. היום, כמעט חצי שנה אחרי, בפינות הללו של נפשי עוד דולקים הנרות. אני מפחד פחות ורוצה יותר. לצמוח, לאהוב ולהאמין.

**

קצת עלינו: דוד ורינת - שותפים לדרך ולעשייה, מאמינים גדולים ביכולת של כל אחד לקחת אחריות על החיים שלו, וביצירת חברה של אנשים עצמאיים בעלי תודעת בחירה ונוכחות.

דוד סעדה, בן 32 מירושלים, בוגר ישיבת עתניאל, ובוגר האוניברסיטה העברית בחוגים – ספרות עברית ומדע המדינה. מטפל ומנחה קבוצות בשיטת דרך של נועם בכור. סטודנט בבית הספר להכשרת מטפלים בשיטת 'דרך'.
daidsaada3@gmail.com ** **050-3028755**

רינת לוינסון, בת 27, בוגרת מדרשת "באר" בירוחם, מנהלת קליניקה ומנחת סדנאות לעבודה רגשית, סטודנטית בבית הספר להכשרת מטפלים בשיטת "דרך" של נועם בכור ובמכללת "אלימה" לבריאות טבעית. עובדת בעמותת "סוטריה", בית מאזן למתמודדים עם פסיכזה בקהילה, בנוסף מרצה בנושא תזונה - מודעות ומה שביניהם.
rinatbella@gmail.com ** **0546794453**

דוד סעדה – 050-3028755
רינת לוינסון – 054-6794453

www.derechproject.com
Derech.project@gmail.com