

# מבוא לספר "פסיכותרפיה רוחנית" מאת דר' ירון זפרן

## מהי פסיכותרפיה רוחנית-הוליסטית?

לא פעם מגיעים אליי לקליניקה מטופלים שעברו מסע תלאות מפרך בין מטפלים. ברוב המקרים הם התחילו את דרכם אצל פסיכולוג, פסיכיאטר או עובדת סוציאלית שהתייחסו בספקנות או בביקורתיות כלפי אמונותיהם הרוחניות. המטופלים הרגישו שאמונתם הרוחנית היא חלק לגיטימי ממה שהם, אבל בפועל הרגישו שהפסיכולוג מתייחס אל אמונתם כחלק מהבעיה שלהם. וכך הם יצאו למסע חיפוש אחר מטפל שיקבל אותם כפי שהם, על אמונותיהם הרוחניות, ולא ישפוט אותם.

מצב עניינים זה משקף את מצב היחסים הרעוע השורר עדיין בין הפסיכולוגיה והרוחניות. מה שמצער במצב הוא, שלאורך רוב רובה של ההיסטוריה האנושית הרפוי הנפשי דווקא הלך יד ביד עם פרקטיקות רוחניות.

מדוע, אם כך, מתייחס הממסד הפסיכולוגי בביקורתיות ואף בסלידה כלפי כל מה שהוא רוחני? כפי שמלמדת אותנו הפסיכולוגיה עצמה, התשובה טמונה, כנראה, בהורים! במקרה זה, באבי הפסיכולוגיה המודרנית, הלוא הוא זיגמונד פרויד (Freud).

פרויד (1856-1939) היה רופא ואיש מדע. הוא ניסה להציג לעולם האקדמי נושא מחקר חדש ומעורר מחלוקת, במידה רבה בשל העובדה שעסק במיניות, נושא טעון במיוחד בימים ההם. לכן בניסיונו "למכור" את שיטתו החדשה, הפסיכואנליזה, לאנשי המדע הביקורתיים של אותה תקופה, הרגיש פרויד שיהיה לו קל יותר לעשות זאת אם יתנער מכל קשר לרוחניות. גם ממשיכי דרכו, שרצו להמשיך ולקדם את הפסיכולוגיה כתחום מחקר אקדמי לגיטימי, המשיכו למרבה הצער באותה גישה.

נראה שפרויד הגיב בעצבנות רבה כלפי ניסיונות לקשור בין פסיכולוגיה ורוחניות. לא כיוון שהקשר ביניהם היה מאולץ, אלא דווקא כיוון שהוא היה טבעי. הפסיכולוגיה והרוחניות כמוהן כשתי אחיות. בניסיונה של האחת להפוך מקובלת חברתית, היא נטשה את האחרת ואף התכחשה לה. בדיוק בשל הקשר ההדוק הקיים בין שני התחומים, עשתה הפסיכולוגיה מאמץ גדול להתנער מכל קונוטציה רוחנית שתערער את מעמדה כמדע.

התוצאה המצערת של מהלך עניינים זה, מביא לכך שכשאדם רוחני מגיע כיום לפסיכולוג הוא מרגיש צורך להצדיק את אמונותיו. לולא כן, עלול הפסיכולוג לזהות את אמונותיו כפתולוגיה הדורשת טיפול. מסיבה זו, הופכות לעיתים האמונות הרוחניות של המטופל, שלא מבחירתו, לנושא המרכזי של הטיפול.

אך לא כל התיאורטיקנים בתחום הפסיכולוגיה התכחשו לרוחניות. קארל גוסטב יונג (Jung), בן תקופתו ועמיתו של פרויד, הכיר בקיומה של הנשמה. הגישה שהגה, המכונה "פסיכולוגיית המעמקים", הביאה אומנם להדרתו מהחברה הפסיכואנליטית בת זמנו, אך זיכתה אותו בתואר "אבי הפסיכולוגיה הרוחנית".

ממשיכי דרכו ייסדו את **הפסיכולוגיה הטרנספרסונלית** בסוף שנות ה-60 של המאה ה-20, ובכך סללו את הדרך לשילובה מחדש של הרוחניות בפסיכולוגיה. שתי האחיות שבו ומצאו זו את זו.

## הדרך לריפוי הנפש עוברת במחוזות הרוח

בשנת 1968 נפגשו אברהם מאסלו (Maslow), שידוע כאחד ממייסדי הפסיכולוגיה ההומניסטית, ביחד עם אנתוני סוטיץ' (Sutich) וסטניסלב גרוף (Grof), ממובילי החשיבה החדשנית בפסיכולוגיה, בביתו של מאסלו, שהיה אז לקראת סוף חייו, והכריזו על הפסיכולוגיה הטרנספרסונלית, או הרוחנית, ככוח הרביעי בפסיכולוגיה. גישה זו נוצרה והתפתחה מתוך הצורך של מטפלים לעזור למטופלים בעלי זיקה רוחנית להפוך את האמונות שלהם למנוף התפתחותי, במקום לראות בהן פתולוגיה.

הפסיכולוגיה הטרנספרסונלית, כפי שהיא ידועה כיום, מתקיימת בנקודת המפגש של הפסיכולוגיה והרוחניות. משמעות המושג טרנס-פרסונל הוא מעבר לאישי. התחושה של מייסדי הזרם הטרנספרסונלי היתה שהפסיכולוגיה, על זרמיה השונים, מתמקדת יתר על המידה במימד הרגשי של האדם (נפש) ולא מספיק במימד הרוחני שלו (הנשמה). לכן הרחיבה הפסיכולוגיה הטרנספרסונלית את התבוננותה אל טריטוריות רוחניות. ריפוי נפשי, לדידם, צריך לכלול את מלוא הספקטרום של ההוויה האנושית – הפיסית, הרגשית וגם הרוחנית.

החוקרים דניס לאג'וי (Lajoie) ושונה שפירו (Shapiro) הגדירו את הפסיכולוגיה הטרנספרסונלית כחקר הפוטנציאל האנושי הגבוה, וההכרה, ההבנה והמימוש של מצבי תודעה גבוהים. הפסיכולוגיה הטרנספרסונלית קיבלה את תנופתה הראשונית עם ההוצאה לאור של המגזין לפסיכולוגיה טרנספרסונלית בשנת 1969, ובהקמה של האיגוד לפסיכולוגיה טרנספרסונלית בשנת 1971. היא שמה לעצמה מטרה לעשות אינטגרציה של מסורות רוחניות עתיקות, ממזרח וממערב, עם הפסיכולוגיה המערבית בת זמננו. זה נעשה דרך עיבוד של כלים רוחניים באמצעות מחקר, והפיכתם לטכניקות טיפוליות.

טכניקות אלה משלבות לעיתים קרובות גם עבודה עם הגוף. וכך אנחנו זוכים לשלב בטיפול את השלושה - גוף, נפש ונשמה. מסיבה זו, מכונה הפסיכותרפיה הרוחנית לעיתים קרובות גם **פסיכותרפיה הוליסטית**.

הפסיכולוגיה הרוחנית-הוליסטית מנסה לתת מענה למלוא הספקטרום של הצרכים הפסיכו-רוחניים של בני אדם: החל מריפוי של פצעים רגשיים, דרך מתן משמעות לקיום האנושי, ועד לפיתוח של היכולות הגבוהות שגלומות בתודעה האנושית.

## הנשמה של הפסיכותרפיה הרוחנית

הפסיכולוגיה הרוחנית מניחה שבנוסף לנפש קיימת גם נשמה. הנשמה היא החלק הנצחי שבנו, שמקורו במימד הרוחני. כאמור, הפסיכולוגיה הקונבנציונלית, בהשראתו של פרויד, מניחה שאין לנו נשמה. לפי תפיסה זו, ישנם שני גורמים הקובעים כיצד יתפתח האדם: המטען הגנטי שעומו הגיע לעולם, והשפעות הסביבה שבה גדל, הכוללות חינוך, אירועי חיים וכיוצא באלה. הפסיכולוגיה הרוחנית, מבלי לפסול את השפעת הגנטיקה והסביבה, מלמדת שמה שאדם יגדל להיות תלוי גם ב**מהות הנשמה** שעמה נולד.

אחת העדויות המשמשות להוכחת טענה זו היא האופי הייחודי של כל תינוק, כפי שהוא בא לידי ביטוי מרגע הגעתו לעולם. בהיעדר הסבר אחר, הפסיכולוגיה הקונבנציונלית מכנה את האופי המולד הזה *טמפרמנט*, אך אין לה הסבר מספק לגבי אופן היווצרו. במיוחד בולט הדבר כשמדובר בתאומים זהים שנולדו עם מטען גנטי זהה, וגדלים אצל אותם הורים. מבחינה מדעית טהורה הם אמורים להפגין בדיוק את אותו אופי. בפועל, ניתן לראות שכבר מרגע לידתם מדובר בשני אנשים שונים. בניגוד לפסיכולוג הקונבנציונלי העומד נבוך אל מול התופעה הזו, לפסיכולוג הרוחני יש הסבר: אל תוך גופם של התאומים הזחים הללו נוצקו *שתי נשמות שונות*.

אז מהי מהות אותה נשמה? הפסיכולוגיה הרוחנית מלמדת שעמוק בתוך כל אחד מאתנו טמונה מפת דרך התפתחותית שאיננו מודעים לה. בהמשך הספר אסביר יותר על המפה הזו באמצעות התייחסות למושגים יונגיאניים כגון **העצמי הגבוה** ותהליך האינדיבידואציה. כרגע אסתפק בלומר שהמפה הזו מתווה את המסלול שבו עלינו לצעוד בכדי להגשים את עצמנו. אחת המטרות העיקריות בטיפול פסיכולוגי רוחני הינה לחשוף את מפת הנשמה שלנו, והדרך לעשות זאת היא לעבוד עם **המדריך הפנימי** שבנו.

המדריך הפנימי מתקשר אתנו בדרכים שונות, כגון חלומות, פנטזיות, תסמינים גופניים ורגשיים ועוד. יש ללמוד את שפתו ולהקשיב לו קשב רב. הפסיכותרפיסט הרוחני האחראי, מודע לכך שהוא עצמו אינו יודע מה מהות הנשמה של המטופל שלו. מכאן שהוא נמנע מלהשיא לו עצות או לומר לו מה נכון לו לעשות. תפקידו של הפסיכותרפיסט הרוחני הוא לעזור לאדם לתקשר עם המדריך הפנימי שלו. המדריך הפנימי מכיר את מפת הנשמה של האדם, ויוכל לעזור לו לממש את ייעודו.

כאשר קיים סנכרון בין מהות הנשמה של תינוק והתנאים הסביבתיים שאליהם נולד, יש סיכוי סביר שיגדל להיות אדם מאושר. בעיות נפשיות, לפי תפיסתה של הפסיכולוגיה הרוחנית, נגרמות בשל מפגש דיסהרמוני בין מהות הנשמה של האדם ונסיבות חייו.

ניקח לדוגמא נער שמהות נשמתו מכוונת אותו לעסוק בתחומים הומניים. במידה והוריו יזהו את צרכיו הנשמתיים ויאפשרו לו ללכת בעקבותיהם, הנער יתפתח באופן האופטימלי עבורו ועשוי להיות מאושר. אך אם הוריו יתעקשו שילמד דווקא מדעים, אפשרי שהוא יפתח תסמינים של חרדה או דיכאון.

כמובן שזו רק דוגמא אחת. מהות הנשמה לא מסתכמת רק בבחירת מקצוע לימוד, אלא באה לידי ביטוי בכל מצב שבו הורים מנסים לכפות על הילד להרגיש, לחשוב או להתנהג באופן שעומד בניגוד למהות הנשמה שלו. בהמשך הספר ארחיב את ההסבר על מצבים אלה ואביא דוגמאות.

## **חוויות מיסטיות: התפתחות רוחנית או מחלה של הנפש?**

אחד ההבדלים המהותיים בין הפסיכולוגיה הרוחנית לפסיכולוגיה הקונבנציונלית נוגע לאופן ההתייחסות שלהן לחוויות מיסטיות. בעוד שהפסיכולוגיה הקונבנציונלית רואה בחוויות מיסטיות פתולוגיה אפשרית, בראייה הרוחנית הן נתפסות כהתרחבות של התודעה אל מעבר לאגו המוגבל והמגביל של המטופל. מכאן שחוויות רוחניות לא רק שאינן עדות ישירה לפתולוגיה, אלא נתפסות כהזדמנות לגדילה ולריפוי.

פרויד, שכאמור התכחש לכל מה שרוחני, פירש את החוויה המיסטית כחוויה גרסיבית. לכל אורך ההיסטוריה האנושית, בכל התקופות והתרבויות, תיארו אנשים רוחניים חוויות מיסטיות. כדי להסביר תופעה זו במונחים פסיכולוגיים, טבע פרויד את המושג **החוויה האוקיאנית**. הוא הסביר שבשלב הינקות, האגו של התינוק עדיין לא התפתח דיו, ולכן לא נפרד עדיין מהאגו של האם וחווה עצמו כחלק ממנה. לפי פרויד, מצב תודעה זה נורמלי בשלב הינקות, אך כשאדם בוגר מתאר חוויות שבהן הוא מרגיש מחובר עם אחרים ועם היקום, זוהי עדות לרגרסיה מסוכנת, בעלת פוטנציאל פסיכוטי.

התפיסה של הפסיכולוגיה הרוחנית, לעומת זאת, אומרת שגם בשלבים מאוחרים יותר בחיים, מצב זה עשוי להיות נורמלי ואף רצוי, בתנאי שאינו פוגע בבוחן המציאות של האדם. קארל יונג טען כנגד פרויד, שהחוויה העל-אישית היא השלב הבא בהתפתחות של האדם הבוגר והבריא. הוא ערך השוואה בין תפיסות וחוויות רוחניות בתרבויות שונות, והגיע למסקנה שללא הזדמנות לחוויה רוחנית התפתחותו של האדם נעצרת. בעיניו, חלק משמעותי מתחלואי

החברה המערבית המודרנית נובעים מתוך הוויתור על החוויה הרוחנית. השיבה אל הרוחניות, המאפיינת את השנים האחרונות, עשויה להיות ניסיון לתקן זאת.

### **פסיכותרפיה רוחנית ומשמעות החיים**

בעוד שחברת השפע שלנו מציעה הרבה מהכל, ישנו מצרך אחד שהולך והופך בה נדיר יותר ויותר: משמעות. ככל שהחיים מהירים יותר, עמוסים יותר ומלאים יותר, כך יותר ויותר אנשים חשים בתוכם ריקים. הם מתקשים למצוא משמעות בכל השפע המוצע להם על ידי החיים. רבים מחפשים את אותה משמעות בסדנאות המציעות התפתחות אישית ורוחנית מהירה. אך לא קל להתחבר באמת למשמעות עמוקה במהלך סדנת סוף שבוע אחת. גם אם לרגע היתה הרגשה שנגענו במשהו משמעותי, הוא לרוב נשמט מידינו עם החזרה אל השגרה הקדחתנית. חלק ממבקשי המשמעות מגיעים לטיפול. שם הם זוכים לסיכוי טוב יותר לעבור תהליך אישי, שבו יוכלו לחקור את משמעות המשמעות עבורם. באופן זה, מציאת משמעות הופכת להיות מטרה מרכזית של טיפולים פסיכולוגיים רבים.

נמצא שקיימת קורלציה גבוהה בין מציאת משמעות ורוחניות. אין כוונתי שאדם שאינו רוחני לא יכול למצוא משמעות. אנשים רבים מוצאים משמעות מבלי לשאול שאלות החורגות מתחומי חייהם הארציים. אבל לאנשים בעלי זיקה רוחנית יהיה קל יותר למצוא משמעות. אנשים דתיים פונים בדרך כלל אל איש הדת שלהם, המתווך בינם לבין האל, ודרכו מבקשים לקבל תשובות. אך מה עושים אנשים בעלי זיקה רוחנית שאינם דתיים? עבור אלה, הפסיכותרפיה הרוחנית היא מסלול בעל פוטנציאל רב בדרך למצוא משמעות, שכן זוהי אחת ממטרותיה המרכזיות.

המטפל הרוחני יבדוק עם המטופל מה הן האמונות שלו, מה הערכים שלו, מה השאיפות והחלומות שלו. הוא ישתמש בכלים העומדים לרשותו כדי לעזור למטופל למצוא דרכים לשלב את הרוח אל חייו הארציים. באופן זה הוא גם יסייע למטופל למצוא בתוכו חוזק ועוצמה שיאפשרו לו להתמודד טוב יותר עם האתגרים שהחיים הארציים מציבים בפניו.

### **מי המייסדים וההוגים של הגישה הרוחנית לפסיכולוגיה?**

אבי הפסיכולוגיה הרוחנית, ומי שהניח את הבסיס להתפתחות המאוחרת יותר של הפסיכולוגיה הטרנסספרסונלית גם מהבחינה התיאורטית וגם מההיבט הקליני, היה כאמור קארל יונג. יונג היה הראשון שהתעקש על כך שההתרחקות מהמימד העל-אישי והרוחני, הוא הפתולוגיה החדשה של האדם המודרני. לכן הפרק הראשון של ספר זה יעסוק ביונג, במושגים החשובים שלו ובתרומתו.

מושג מרכזי מאוד בגישתו של יונג היה **העצמי**. בספר זה אתייחס אליו כאל **העצמי הגבוה**, כדי להבדיל אותו ממושג העצמי כפי שתיאורטיקנים אחרים התכוונו אליו. העצמי מייצג את

החלק המפותח שבנו, הפוטנציאל ההתפתחותי שלנו, מי שאנחנו יכולים להיות. הוא מתקשר אתנו בעיקר דרך חלומותינו ומתווה לנו את הנתיב ההתפתחותי שלנו. חלומות, לכן, הם כלי טיפולי חשוב. אעסוק בהם בפרק 7, שהוא הפרק האחרון בספר. באופן זה, אעניק ליונג את הכבוד המגיע לו, בכך שאקדיש לו הן את הפרק הראשון בספר והן את האחרון. בנוסף ליונג, לתיאורטיקנים ההומניסטים מקום של כבוד בפסיכולוגיה הרוחנית. קארל רוג'רס (Rogers) הוא כנראה התיאורטיקן המזוהה ביותר עם הפסיכולוגיה ההומניסטית, ביחד עם אברהם מאסלו. מאסלו ידוע בעיקר בזכות מודל פירמידת הצרכים שלו, אך תרומתו לפסיכולוגיה הרוחנית היא דווקא באמצעות מחקריו המוכרים פחות, על מנהיגים והוגים שתיארו חווית שיא של אחדות עם העולם, בהם אעסוק בפרק 2.

קן וילבר (Wilber) היה בין התיאורטיקנים הבולטים ביותר של הפסיכולוגיה הטרנספרסונלית הצעירה בראשית דרכה. הוא הציג ופיתח את התיאוריה שלו בסוף שנות ה-70 ותחילת שנות ה-80 באמצעות ספריו: *The Spectrum of Consciousness* (1977), *The Atman Transformations* (1980) *Project - a transpersonal view of human development* (1986) *of Consciousness*.

אך בשנות ה-90 הוא חדל בהדרגה משימוש במונח טרנספרסונלי, לטובת המושג אינטגרלי, ובמקביל התרחק מהקהילה הטרנספרסונלית. בערך באותו זמן, תיאוריות אחרות החלו לזכות בתשומת לב.

תיאורטיקן מרכזי אחר שהציג גישה טרנספרסונלית מובנית היה מייקל וושבורן (Washburn), שאותה הציג בספרו *The Ego and the Dynamic Ground* (1988), שבו הוא משלב מושגים המבוססים, בין השאר, על יונג ועל גישות של יחסי אובייקט.

שנות ה-80 אופיינו גם בעבודתם של סטניסלב וכריסטינה גרוף, שחקרו מצבי תודעה חלופיים באמצעות חומרים פסיכואקטיביים ומצבי חירום רוחניים. תיאורטיקן מעניין נוסף הוא חמיד עלי (Ali). **גישת היהלום** שלו משלבת תפיסות רוחניות השאובות מהסופיזם והבודהיזם, ומעגנת אותן בתוך עקרונות פסיכולוגיים במטרה לרפא את הנפש דרך חיבור מחדש לרוח. בכל התיאורטיקנים הללו אדון בפרק 2.

## ארגז הכלים של הפסיכותרפיסט הרוחני-הוליסטי

הפסיכולוגיה הטרנספרסונלית היא גישה תיאורטית רעננה ומגוונת שמתוכה נגזרות פרקטיקות שונות. הפסיכותרפיה הרוחנית-הוליסטית היא הזרוע הטיפולית של הפסיכולוגיה הטרנספרסונלית, והיא מציעה מגוון של שיטות וגישות טיפוליות. לרשות המטפל עומד מגוון

של כלים, ביניהם יוכל לבחור ולשלב לפי ראות עיניו. באופן זה, כל פסיכותרפיסט רוחני עובד עם כלים ודגשים שונים, לפי סגנונו האישי.

פסיכולוגים ופסיכיאטרים רבים תרמו להבנה של הקשר בין פסיכולוגיה ורוחניות, והציעו כלים פרקטיים לשלב רוחניות בטיפול. לדוגמא, בתקופה שבה ניסח יונג את רעיונותיו, פסיכיאטר איטלקי בשם רוברטו אסאגיולי (Assagioli) הגה את גישת ה**פסיכוסִינתזה**, שגם לה תפקיד חשוב בהתפתחות הפסיכולוגיה הרוחנית. גישתו הפכה פופולרית בשנות ה-70, כשהפסיכולוגיה הרוחנית החלה לקרום עור וגידים.

כמו יונג, גם אסאגיולי התחיל את דרכו הטיפולית כחסידו של פרויד, אך התאכזב ממגבלות הפסיכואנליזה. השיטה של אסאגיולי יצאה מנקודת מוצא שקיימת תודעת-על, שקרויה גם **עצמי טרנספרסונלי**. אל תודעת-על זו מבקש האגו להתחבר על מנת לזכות בהתפתחות רגשית ורוחנית. כדי לעזור לאגו להתחבר אל תודעת-העל, הציע אסאגיולי שימוש בדמיון מודרך, טכניקה שהפכה נפוצה בשימוש מאז גם בגישות טיפוליות אחרות. על השימוש בדמיון מודרך ארחיב בפרק 3.

מושג מרכזי נוסף שבו השתמש אסאגיולי היה ה**ילד הפנימי**, שגם הוא הפך שגור בשפה הטיפולית, ואותו אציג בהרחבה בפרק 5, ביחד עם מושגים משלימים כגון ה**הורה הפנימי**. ארגז הכלים של הפסיכותרפיסט הרוחני כולל מגוון טכניקות וכלים ממסורות רוחניות שונות, ממזרח וממערב, אחד מהם היא התנועה הפסיכדלית. מוכרת במיוחד היא שיטת ה**נשימה ההולוטרופית** של גרוף, אליה אתייחס בפרק 2.

בנוסף, נשענת הפסיכותרפיה הרוחנית על פרקטיקות מתורות מזרחיות, בעיקר מההינדו והבודהיזם. משני אלה התפתחה גישת ה**מיינדפולנס**, המהווה את אחד הכלים הטיפוליים החשובים ביותר בארגז הכלים של הפסיכותרפיסט הרוחני, ולה אקדיש את פרק 4. גישה טיפולית חשובה במיוחד, שהתפתחה גם היא כמענה לאוזלת היד של הפסיכואנליזה, היא ה**גשטאלט**, בראשות פריץ פרלס (Perls). אחד מעקרונותיה החשובים הוא שעדיף לספק למטופל חוויה רגשית על פני ניתוחים שכלתניים קרים, הנהוגים בפסיכואנליזה. נמצא ש**חוויה** מחברת את המטופל לרגשותיו מהר יותר מפרשנות.

מאז לידת רעיון הגשטאלט, ובמידה רבה בזכותו, התפתחו שיטות טיפוליות נוספות רבות ששמות דגש על חיבור של המטופל לרגש באמצעות חוויה. בין השיטות הבולטות נמצא את שיטת ה**התמקדות** (פוקוסינג), **טיפול ממוקד רגש** (EFT), ו**פסיכותרפיה דינמית חווייתית מואצת** (AEDP). את יסודותיהן התיאורטיות של השיטות הללו, וכמה מהטכניקות המרכזיות שלהן, אציג בפרק 6.

## מטרת הספר שלפניכם

במהלך השנים פגשתי לא מעט פסיכולוגים, פסיכיאטרים ואנשי טיפול מוסמכים אחרים, שעברו הכשרה קונבנציונלית ארוכה ולמרות זאת לא הרשימו אותי בסגולותיהם האישיות כמטפלים. נראה היה לי שאף על פי שהם רכשו את הידע המתאים, לא בכולם היו את האיכויות הנשמטיות הדרושות בכדי להיות מטפלים טובים.

לעומתם, זכיתי להכיר נשים וגברים רבים שלא זכו לקבל את ההכשרה הפורמלית הנדרשת בכדי להיות פסיכולוגים, אך היו בהם איכויות של מטפלים מלידה.

גם אתם מכירים את האנשים הללו. אלו הם אנשים מהסוג שאפילו שיחה קצרה עמם מצליחה להרגיע את האדם הנסער ביותר, להביא תקווה למיואש ותובנה לאדם אבוד. הם מביאים עמם נוכחות מעצימה ומרפאת. יש להם מעין מגע של קסם המצליח להביא שיפור ממשי, במקום שבו אנשי מקצוע שעברו הכשרה קונבנציונלית ארוכה לא מצליחים לעיתים קרובות להביא מזור.

תמיד עורר בי צער לגלות שאנשים אלה, שמהות הנשמה שלהם היא להיות מטפלים, לא תמיד זוכים לקבל את ההכשרה המתאימה בכדי להפוך את ייעודם למקצוע. בין אם בגלל שאינם עומדים בתנאי הסף הנדרשים כדי להתקבל לאוניברסיטאות, ובין אם מפני שאינם יכולים להרשות לעצמם לעבור את ההכשרה מסיבות אחרות הקשורות לנסיבות חייהם.

עבור האנשים הללו יצרתי את התוכנית להכשרת פסיכותרפיסטים בגישה רוחנית-הוליסטית. מטרתי היתה לתת להם הזדמנות לרכוש את ההכשרה הטיפולית שתאפשר להם לממש את הייעוד שלהם ובכך להעניק לעולם את המתנה שאותה באו לתת.

ספר זה בא לתת מענה לצורך הקיים בעברית במדריך מעשי לפסיכותרפיה רוחנית. בספר אני מביא חומרים מתוך קורס ההכשרה לפסיכותרפיסטים בגישה רוחנית-הוליסטית, אותו אני מלמד. הוא חושף את הקורא לחלק מהידע והטכניקות הנלמדות בקורס.

אני מודע לכך שחלק מהטכניקות שיובאו בהמשך ספר זה יהיו מורכבות ליישום כשהן לא נלמדות כחלק מהכשרה טיפולית שלמה ומקיפה. יחד עם זאת, אני מאמין ומקווה שבתוך מגוון הנושאים והטכניקות שאביא כאן, כל קורא יוכל למצוא תובנות, השראה וכלים מעשיים, שיסייעו לו למצוא את מהות הנשמה שלו ולממש אותה.

ולסיום, אציין ששמות המטופלים המובאים בספר במסגרת תיאורי מקרה הינם בדויים, ופרטיהם האישיים טושטשו לשם שמירה על פרטיותם.