

ספיד

המטפלים
ב"תרפיית קו
הזמן", שיטת טיפול
אלטרנטיבית
חדשה, זקוקים
לשעות ספורות
ביום אחד, כדי
לפתור בעיות
עמוקות. תשאלו
את המטופלים -
סבתא שרצתה
לחזור לנהוג אחרי
20 שנה ואמא
לבן יחיד שסבלה
מייסורי מצפון
בעקבות גירושיה -
שניסו לקצר
את הדרך

לאף אחד מאיתנו לא חסרות בעיות. יש אנשים שסובלים בשקט, ויש שינסו לפתור אותן. אלא שהחיפוש אחר פתרון עלול לעתים להיות לא פחות מסובך מהבעיה עצמה. לסוגים השונים של הטיפולים המוכרים והידועים, כמו פנייה לפסיכולוג, הומיאופת או קואוצ'ר, נוספה לאחרונה שיטת טיפול אלטרנטיבית חדשה, "תרפיית קו הזמן" (TIME LINE THERAPY), שמבטיחה פתרון של כל הבעיות במהירות הבזק - תוך כשמונה שעות טיפול. יעל פלד, 34, מנחת קבוצות הורים ומאמנת הורים וילדים, היא אם חד הורית לילד בן שש, שנעזרה בשיטה. "הסתובבתי עם עומס רגשי שלא יכולתי להגדיר בדיוק, תחושת כעס וכישלון", היא מספרת. "כמוכן שהייתה סיבה אובייקטיבית - החלטתי להיפרד מבן זוגי ולפרק את המשפחה, וזו הייתה החלטה קשה מאוד. בעיקר בגלל שאני בת להורים גרושים. היו לי המון רגשות אשם כלפי הבן שלי. הייתי עסוקה בלרצות אותו. יום אחד הוא אמר לי שזה לא פייר שהוא יחיד ולבד. המשפט הזה כיווץ אותי וגרם לי לנודודי שינה. קניתי לו המון 'בן טנים' (כובות חיזורים מתוך סדרת הטלוויזיה "בן טן", ר.פ.), שלא יהיה לבד. היה לי קשה לומר לו 'לא'. תחושת האשמה פגעה גם ביכולת שלי ליצור זוגיות חדשה".

מה קרה בטיפול?
"עברנו על הרגשות המגבילים. המקום שממנו מגיעים כל ייסורי המצפון, האשמה, הכעס. במקרה שלי הם נבעו מתוך תחושה עמוקה שלא מגיע לי שיהיה לי טוב. זו תחושה שניהלה אותי בחיים, מבלי שידעתי על כך. בטיפול עברתי תהליך של השלמה ופרידה מהכעסים, האכזבות והצורך לפצות".

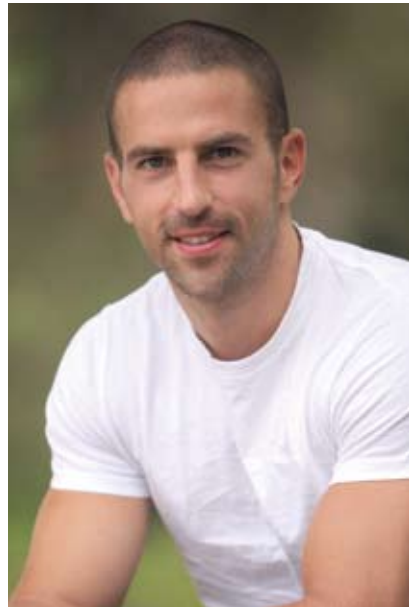
הטיפול של יעל פלד נמשך תשע שעות רצופות. "יצאתי מהטיפול עייפה ברמות על", היא מספרת. "הלכתי לישון בשמונה בערב והתעוררתי למחרת בשבע בבוקר. אני אף פעם לא ישנה כל כך הרבה שעות ברצף. בבוקר לא זכרתי מה היה בדיוק בטיפול, אבל התעוררתי עם ההבנה שאני לא חייבת לעשות את החיים כל כך מסובכים ושאני לא חייבת להיות סופרומן. זה בסדר שהבן שלי לא תמיד מרגיש מגניב, וזה לא אומר שאני אמא לא טובה. משהו השתחרר ופתאום הרגשתי קלילות, נינוחות, חיוניות, שמגיע לי להרגיש טוב עם עצמי. מבחינתי, הטיפול היה מעל ומעבר למצופה".

איך השינוי השפיע על היחסים שלך עם בנך?
"הסמכות ההורית שלי התבהרה. פתאום יכולתי לומר לו 'לא' ולהישאר בחיים. בפעם הראשונה שאמרתי לו 'לא' אחרי הטיפול, הוא ענה לי שהוא לא רוצה להיות איתי אלא רק עם אבא. עניתי לו מיד שאני מצטערת שהוא לא רוצה להיות איתי, ושאני באמת משתדלת להיות האמא הכי טובה שאני יכולה להיות. לא היו בי כעס, התפתלות, התלבטות, אלא פשטות ישירה. כשאת חיה בשלום עם המציאות, את מעבירה את המסר לילד שלך וגם הוא יתמודד עם המציאות טוב יותר".

כמו לעשות ריסטרט למחשב
הרעיון מאחורי "תרפיית קו הזמן", שיטת טיפול אלטרנטיבית שהומצאה על ידי טוד ג'יימס מומחה אמריקאי לקואוצ'ינג NLP (NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING), הוא שיחה ישירה עם התת מודע שלנו על מנת לשחרר מחסומים רגשיים. הטיפול לא נעשה על ידי פסיכולוג מומחה, ובדומה לקואוצ'ינג, הוא שייך לתחום הרפואה האלטרנטיבית. "כקואוצ'רית ומאמנת קואוצ'רים קרה לי פעמים רבות שהטיפול נתקע", מסבירה תליה אלדור, מומחית לטיפול בשיטה, שטיפלה גם בפלד. "המטופל מבין מה הבעיה שלו ומאיפה היא נובעת, ואין דבר שהוא רוצה יותר משינוי - אבל השינוי לא קורה. השיחות לא עוזרות, שום דבר לא מתפתח מעבר לתיאוריה. הבעיה היא שהטיפול התנהל מול המודע, שמנהל את הרגשות שלנו רק ב-7%. הלא מודע מנהל אותנו ב-93%. שיטת 'תרפיית קו הזמן' מנהלת דיאלוג ישיר עם הלא מודע ולכן היא קצרה, ממוקדת ומביאה לפריצת דרך מהירה. כמו לעשות ריסטרט למחשב".

למה הלא מודע אינו מאפשר לנו לבצע את השינוי שאנו רוצים בו?
"כי הוא רוצה להגן עלינו. בלא מודע מאוחסנות כל חוויות חיינו: הטראומות, העלבונות, החרדות והאמונות. הלא מודע הוא הקפטן של האישיות שלנו, ואם הוא מחליט להגן עלינו באמצעות פחד או חוסר ביטחון - קשה לעשות שינוי. הלא מודע שלנו יודע מה טוב לנו, אבל הוא עושה זאת בצורה לא אפקטיבית - ולעתים קרובות באמצעות אימוץ הגנות - שפוגעת בנו".





ניר טהר-לב. שינה קריירה



טליה אלדור, מטפלת. מדברת לתת מודע

טליה אלדור, מטפלת ב'תרפיית קו הזמן': "בלא מודע מאוחסנות כל חוויות חיינו: הטראומות, העלבונות, החרדות והאמונות. הלא מודע הוא הקפטן של האישיות שלנו, ואם הוא מחליט להגן עלינו באמצעות פחד או חוסר ביטחון - קשה לעשות שינוי"



שולה צוריאלי. חזרה לנהוג



יעל פלד. החליטה שמגיע לה

- למה לא הלכת לפסיכולוג?
"לא רציתי להפוך את המעיין והקישקעס. לא רציתי טיפול ארוך, אלא ממוקד ומהיר."

- מה הבנת בטיפול?
"הבנתי שהבעיה היא בחוסר האמון שלי בעצמי, ביכולת שלי ובמסוגלות שלי. הטיפול התמקד בדמיון מודרך ודיאלוג בין התת מודע למודע. זה נתן לי כלים וחיוקים."

- הטיפול היה קשה?
"עלו טראומות מהעבר, היו קטעים קשים וגם בכי. עבדנו על כל הרגשות, כמו כעס, עצב, והם קיבלו פרופורציה. הטיפול נמשך כחמש שעות ומיד אחריו הצלחתי לנהוג. אומנם בכבישים צדדיים וקטנים, אבל מבחינתי זה הישג עצום. אני מתכוונת לקחת עוד כמה שיעורי נהיגה על מנת לחזור לנהוג גם בכבישים ראשיים. אני מרגישה שאני בדרך הנכונה."

- איך הסביבה הגיבה לטיפול?
"היו כאלה שהיו סקפטיים ומסויגים מטיפול כל כך קצר, אבל מה שחשוב זה התוצאות, שהיו מבחינתי מצוינות."

גם ניר טהר-לב, 30, מספר שחווה פריצת דרך בעקבות טיפול ב'תרפיית קו הזמן', ואחרי שנים שהיה מאמץ כושר אישי, החליט להקים רשת בתי ספר וקייטנות כדורגל לילדים. "במהלך הטיפול יש שלב שבו אתה מזמין את עצמך בעתיד", הוא מספר. "כשראיתי את עצמי בעתיד הבנתי מה אני רוצה בדיוק. הבנתי שהכדורגל זה הדבר שאני הכי נהנה ממנו. הכלים בטיפול - כמו, למשל, לדמיין את העתיד בכל מיני סיטואציות - עוזרים לי גם היום. אני משתמש בטכניקות האלה."

"ההבדל העיקרי בין 'תרפיית קו הזמן' לאימון אישי הוא, שאימון אישי מתאים בעיקר לאנשים עם מוטיבציה גבוהה שלא חוששים לבצע שינויים, לאנשים במצב טוב שרוצים להשתפר עוד יותר", מסביר פרדי ויונר, מאמן אישי ועסקי ומטפל בשיטת 'תרפיית קו הזמן'. "אבל לאנשים שחוששים משינוי או סובלים מחוסר ביטחון עצמי, קשה מאוד לבצע את הפריצה. האמונות הישנות מפריעות לתהליך של ההתקדמות."

- למי הטיפול הזה לא מתאים?
"לאנשים שלא באמת רוצים להגיע לתוצאות משנות חיים. זה דומה לאדם שמגיע לטיפול להפסקת עישון, אבל לא באמת רוצה להפסיק. האדם חייב לרצות בשינוי." ★

יעל פלד: "יצאתי מהטיפול עייפה ברמות על. הלכתי לישון בשמונה בערב והתעוררתי למחרת בשבע בבוקר. לא זכרתי מה היה בדיוק בטיפול, אבל משהו השתחרר"

שכל הרגשות השלילים נוטרלו. מחיר טיפול הוא 2,000 שקל, כולל ליווי טלפוני, על פי הצורך.

יצאתי מהטיפול וחזרתי לנהוג
שולה צוריאלי, 54, מקיבוץ רעים, שעוסקת בעבודה עם קשישים, הגיעה לטיפול ב'תרפיית קו הזמן' בעקבות חוסר יכולתה לנהוג במשך 20 השנים האחרונות. "אחרי שהוצאתי רישיון נהיגה נהגתי קצת, אבל אחרי הלידה הפסקתי, בגלל הבנתי שכל הביטחון שכבר היה לי נעלם. לפני כשנה נולדה לי נכדה ראשונה, והחלטתי שאני חייבת לחזור לנהוג כדי לראות אותה. חיפשתי עזרה להתגבר על הפחד."

→ אף שהטיפול נמשך רק יום אחד, הוא מביטח לטפל בכל הבעיות של המטופל: פחדים, חרדות, בעיות בוגיות, חוסר ביטחון - הכל. "רוב הבעיות קשורות זו בזו", מפרטת אלדור, "ובמהלך הטיפול אנחנו נפטרים מהרגשות השליליים והאמונות המגבילות. לעתים קרובות נטרול רגש שלילי אחד, כמו לדוגמה חרדה משינויים, גורם לפתרון שאר הבעיות, כמו מגדל קלפים". הטיפול מתחיל בתשואל שנמשך כשעה וחצי, כשהמטופל נמצא במצב של טרנס אקטיבי. באמצעות נשימות עמוקות ודמיון מודרך המטופל נכנס לטרנס קל מאוד, במהלכו הוא ער לחלוטין ומודע למעשיו, אבל מספיק מרוכז כדי לנהל שיחה עם הלא מודע שלו. המטפל שואל שאלות כמו: מה נותן לך הרצון התמידי בשליטה? איך הוא משרת אותך? ועוד. בסופו של התשואל מגיעים על פי רוב למסקנה שהלא מודע רוצה שקט וביטחון. ברגע השיא של הטיפול, המטופל מתבקש להצביע על אירוע בעברו שגרם לו לאמץ חוסר ביטחון עצמי או פחד מסוים. המטפל מבקש לנתק את הקשר בין האירוע הלא נעים לפחד. כך עוברים אירוע אחר אירוע בחיים - עד שהמטופל בטוח