

על כנפי הדמיון

"כדי להביא משהו אל חייה, דמיין שהוא כבר שם", כתב ריצ'רד באך בספרו "תעותועים". דמיון מודרך הוא כלי ללא גבולות המאפשר לנו, בעזרת הלא מודע,

ליצוק לתוך תכנים פנימיים שאותם אנחנו רוצים לשנות דימויים רצוניים, שמשנים את החוויה או התמונה כולה. דמיון מודרך אינו מושג חדש או יוצא דופן, אבל יש עדיין מי שגורסים כי הוא רחוק מן המציאות, וכך מתכחשים לחלקים מסוימים בביווגיה שלנו. הרי כולנו משתמשים בדמיון, במודע או שלא במודע

מאת: שמחה סיסי מן

כלי ללא גבולות
 דמיון מודרך נסמך על הדמיון ומאפשר לנו ליצוק לתוך תכנים פנימיים שאותם אנחנו רוצים לשנות דימויים רצוניים, שמשנים את החוויה או התמונה כולה. הדימויים, למשל עולם החלומות, הם שפתו של הלא מודע, החלק השולט בגופנו ומנווט את מרבית פעולותינו. לפיכך לדימויים יש כוח להניע אותנו ולהשפיע על ההוויה כולה. רבים מתקשים או חוששים להשתמש בערוץ הדמיון מכיוון שלטענתם הם אינם יכולים לחזות או "לראות". חלקם מצפים לאיכות הדמיה אחרת בהשוואה לאופן

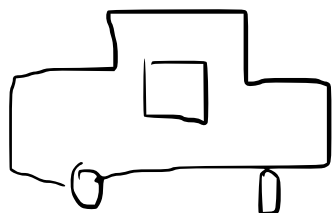
"הנפש לעולם אינה חושבת ללא תמונה". לדמיון אין גבולות, ולכן אנחנו יכולים לשזור בנשימה אחת תמונות של מאורעות מן העבר עם תמונות של אירועים עתידיים. אנחנו יכולים להיזכר בחוויה רומנטית שאירעה בעבר, שזיכרונה בתמונות מרטיט כל תא בתוכנו ומרחיב את הנשמה, או לראות בדמיונו כיצד נצליח בריאיון עבודה או איך ייראו שמלת הכלה או החליפה ביום חתונתנו. אלה נתונים ספונטניים שהלא מודע, חברנו הסמוי, שולף מתוך מאגר הזיכרונות.

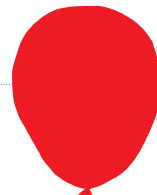
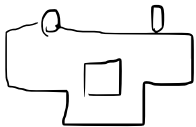
"הדמיון הוא איבר התפיסה היחיד שלנו שאמנם מתכוון לאינסופי. הוא ההיבט של שכלנו, שדומה ביותר לכוחות היצירה הבלתי נראים" (אדגר קייסי על: תקשור האני הגבוה שלך", מאת: הנרי ריד, הוצאת גל). דמיון הוא תכונה מולדת. אנחנו מעצבים את חיינו בדמיונו, עוד בטרם התרחשו הדברים במציאות, ועושים זאת כפעולה אוטומטית וטבעית - בלי לחשוב על כך או להיות מודעים לכוח הרב הטמון בנו. דמיון או הדמיה מחשבתית הם מצב שבו הנפש שלנו חושבת בתמונות; כדברי אריסטו:





דמיון מודרך מאפשר לנקות טראומות וחוויות; לשחרר תבניות חשיבה, דפוסים ואמונות שאינם מאפשרים שינוי וצמיחה; להיגשגש עם רגשותינו השליליים ולנקות אותם; לרפא מחלות; לשלוט בכאבים; להציב יעדים; לראות בדמיונו את הדרך למטרה ולהגשימה; לברוא את חיינו מחדש; לחזק משאבים פנימיים; להתעצם, להתפתח אישית ולחשוב באופן חיובי; לטפל בחרדות ובפחדים; לחזק את האינטואיציה; ולהתחבר למוטיבציה לשינוי





למישור הרגשי והוא החלק היוצר והמבצע. הלא מודע הוא "עבד" נאמן. ברגע שהוא מקבל רעיון כלשהו, הוא מתחיל להוציא מהכוח אל הפועל. הוא מגיב בהתאם לאופי המחשבות - חיוביות או שליליות. אם אנחנו מניחים באופן מודע שדבר מה הוא אמיתי אף שהוא כוזב או מדומה, הלא מודע יקבל אותו כאמת, וימשיך להביא לתוצאות שבהכרח יבואו בעקבותיו. גם אם נותנים לו מידע שגוי, הוא יתייחס אליו כאל מידע נכון ויפעל בהתאם. הלא מודע תופס דברים באמצעות תחושה פנימית ומאפשר להאמין שדברים יתממשו, כי הרי יש בתוכנו "מישהו" שמבצע את כל מה שעובר בראשנו. כשאנחנו מדמים דברים, הלא מודע קולט אותם כאמיתיים, ומכאן אפשרויות השינוי. שפתו של הלא מודע היא שפת החלומות, הסמלים, הצבעים, המטפורות והצורות. אלה דברים שהשכל הישר לכאורה אינו מקבל, וההרגשה היא שאנחנו ממציאים משהו שאינו קיים. ואולם, כל הדברים שעוברים בדמיון הם נתונים מהמאגר האישי שלנו, ולעתים הוא נוגע בעל חושי, כהשראה. לכן, הדמיון הוא אחד הכלים העוצמתיים לפיתוח יכולות תקשור, קבלת הדרכה עליונה וראיית דברים הקשורים למחוזות גבוהים יותר. כדי להגיע לעולם של דימויים וצבע, שפתו של הלא מודע, עלינו להיכנס למצב של הרפיה ורגיעה. זוהי הנחיה חשובה מאוד, מכיוון שחלק גדול מהתועלת הטמונה בדמיון מודרך נובע מהתרגעות פשוטה, האפקטיבית מאוד כשלעצמה במקרים של חרדה, דיכאון, כעס, חשיבה כפייתית והפרעות גופניות אחרות. כלומר, עלינו לעבור מן האונה השמאלית - החושבת, המודעת והמסיקה מסקנות - אל האונה הימנית - היוצרת, שאינה רציונלית, המוציאה מהכוח אל הפועל ומקבלת דברים כהווייתם.

הגעה להרפיה

המודע עובד על תדירות גלי ביתא בקצב של 14 עד 21 פעימות לשנייה, ואילו הלא מודע עובד על גלי אלפא בקצב של שבע עד 14 פעימות לשנייה - גלים המקושרים לתחושת רווחה, לנינוחות, ליצירתיות

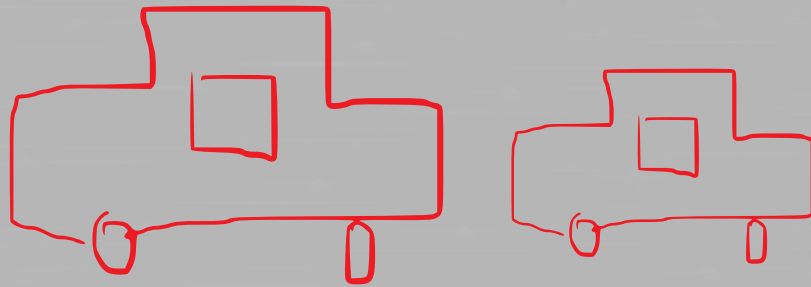
שבו הם חווים את המציאות החיצונית, חלק חוסמים את יכולתם לדמות בשל פחד להתבונן פנימה, ואחרים הם פריקים של שליטה ואינם רוצים "ללכת לאיבוד" במחוזות שאינם מוכרים להם. ואולם, הם יכולים להעמיד פנים כמו ילדים, שאצלם העמדת הפנים נהפכת לממשית. דמיון מודרך הוא כלי ללא גבולות המאפשר לנקות טראומות וחוויות שהותירו את רישומן על הנפש ועל הגוף; לשחרר תבניות חשיבה, דפוסים ואמונות שאינם מאפשרים שינוי וצמיחה; להיפגש עם רגשותינו השליליים ולנקות אותם; לרפא מחלות; לשלוט בכאבים; להציב יעדים, לראות בדמיוננו את הדרך למטרה ולהגשימה צעד אחר צעד; לברוא את חיינו מחדש; לחזק משאבים פנימיים; להתעצם, להתפתח אישית ולחשוב באופן חיובי; לטפל בחרדות ובפחדים; לחזק את האינטואיציה; ולהתחבר למוטיבציה לשינוי. לקח לי זמן רב להתחבר לדמיון מודרך. אף שעולם הדמיון שלי היה עשיר ופורה, לא נתתי על כך את הדעת. לפני כ-20 שנה הלכתי ללמוד את שיטת סילבה לשליטה על דרכי החשיבה. החלק השכלי שלי סירב לקבל את הידיעה שיש טכניקות מדהימות שמאפשרות לצייר בעיני רוחי, עם כל החושים, את מה שאני רוצה שיצא מחיי או ייכנס אליהם. הייתי סקרנית מאוד, התמדתי והשתמשתי במשפטים מחזקים, אבל עדיין הטלתי ספק. לבסוף, נחשפתי לדרכי הרוחנית ולקורס מדהים בדמיון מודרך, ומשם הדרך הייתה ברורה. מאז השימוש בדמיון הוא חלק בלתי נפרד מחיי האישיים והמקצועיים כמטפלת.

אל הלא מודע

המודע והלא מודע הם שני רבדים של הנפש השונים במהותם, אבל יש ביניהם יחסי גומלין. המודע קשור למישור הרציונלי, החושב, ואילו הלא מודע קשור

הלא מודע הוא "עבד" נאמן. ברגע שהוא מקבל רעיון כלשהו, הוא מתחיל להוציא מהכוח אל הפועל. הוא מגיב בהתאם לאופי המחשבות - חיוביות או שליליות. אם אנחנו מניחים באופן מודע שדבר מה הוא אמיתי אף שהוא כוזב או מדומה, הלא מודע יקבל אותו כאמת, וימשיך להביא לתוצאות שבהכרח יבואו בעקבותיו. גם אם נותנים לו מידע שגוי, הוא יתייחס אליו כאל מידע נכון ויפעל בהתאם

מרפים, ומודעים לתחושת ההרפיה. **מקום אישי מקודש ומוגן.** תיאור של מקום נעים ושלו, שמהווה מקום מפלט בטוח ומאפשר להשתחרר מהגנות ולהירגע באופן מוחלט. ככל שנשתמש בתרגיל הזה יותר הוא ייחרט יותר בתוכנו, וכל הרהור חטוף אודותיו יתחיל להרגיע מיד. כדי להפוך את המקום הזה לשמורת רגיעה מציאותית יותר, חשוב לתאר אותו בכל החושים ולעצב אותו בדברים שבהם אנחנו אוהבים להשתמש או לראות. למשל: אני יושבת לעת ערביים מול הים כשהשקיעה באופק. אני רואה את צבעיה הפסטורליים בשמים, שומעת את גלי הים ואת קולות השחפים, מרגישה את החול המחוספס והחם בכפות ידיי ואת ליטוף הרוח



העצבים הרצונית, אנחנו יכולים להתערב בתהליך הנשימה, ולהקטין או להאיץ את הקצב שלה. מחשבות ורגשות משתקפים באופן שבו אנחנו נושמים. ככל שיש מרווח בין שאיפה לנשיפה, כך קצב הנשימה יורד והגוף על כל חלקיו נרגע. **הרפיית שרירים הדרגתית.** יכולה להיות פסיבית או אקטיבית. פסיבית - כשעוברים בדמיון על כל איברי הגוף ומדמים שהם רפויים ומשוחררים; ואקטיבית - כשמותחים שרירים, מכווצים אותם חזק ולאחר מכן

ולפתיחות. למצב כזה של הרפיה אפשר להגיע בכמה שיטות. כל שיטה עומדת ויעילה בפני עצמה, ואפשר גם לשלב בין השיטות. אם עושים את ההרפיה כמה דקות בכל יום, כרבע שעה בכל בוקר ובכל ערב, תוך שבוע-שבועיים אפשר להגיע לרמות גבוהות של הרפיה. **הרפיה דרך הנשימה.** הנשימה היא לכאורה תהליך לא רצוני, ולכן היא מגיבה אוטומטית למצבי לחץ. ואולם, מכיוון שהיא נמצאת בפיקוחה של מערכת

המודע עובד על תדירות גלי ביתא בקצב של 14 עד 21 פעימות לשנייה, ואילו הלא מודע עובד על גלי אלפא בקצב של שבע עד 14 פעימות לשנייה - גלים המקושרים לתחושת רווחה, לנינוחות, ליצירתיות ולפתיחות. למצב כזה של הרפיה אפשר להגיע בכמה שיטות. אם עושים את ההרפיה כמה דקות בכל יום, תוך שבוע-שבועיים אפשר להגיע לרמות גבוהות של הרפיה





תרגול עצמי

אהבה קשת, מנחה מוסמכת בכירה בדמיון מודרך ומאסטר בשיטת אך-אלי-פי, ממליצה על תרגיל בדמיון מודרך להעלאת הערך העצמי ולזימון מציאות. "מטרת התרגיל היא העלאת התדר האנרגטי והפעלת חוק המשיכה; לראות, להרגיש, לזמן ולהיות. היזכרו בסיטואציות מהעבר, שבהן הצלחתם להשיג מטרה שהייתה חשובה לכם והרגשתם גאים בעצמכם על שהצלחתם. הישגים אלה יכולים להיות מבחן מוצלח או יעד שהגעתם אליו בעבודה. רשמו את האירועים שעולים בראשכם ברמת הכותרת על דף נייר. עכשיו היזכרו בסיטואציות נוספות מהעבר שבהן הרגשתם תחושת שמחה ואושר ורשמו ברמת הכותרת על דף. אלה יכולים להיות טיול כיפי, רגע מדהים בטבע או אירוע שחגגתם. "עכשיו, כשיש לכם לפחות חמש סיטואציות חיוביות מהעבר, אפשר להתחיל. קחו כמה נשימות עמוקות והיכנסו לתוך הזיכרון הספציפי הראשון. התחברו לרגע השיא שבו ממש שמחתם והרגישו את מה שהרגשתם. נשמו לתוך התחושות הטובות והעצימו אותן. נשמו לתוכן שוב, הכפילו אותן ושלחו את התחושה הטובה הזאת לכל הגוף; הרגישו כמו שהרגשתם אז. עכשיו, כשאתם מחוברים לתחושה הטובה, דמיינו כיצד אתם מביאים אותה לחוויות העתידיות שלכם. היכנסו לתוך ההדמיה הזאת, היו האדם שאתם רוצים להיות, הרגישו בגוף את כל התחושות והעצימו אותן עוד יותר. עשו כך עם כל זיכרון – היכנסו אליו, הרגישו מה שהרגשתם, העצימו את הרגש ודמיינו היכן אתם רוצים להרגיש כך בעתיד. בצעו את התרגיל הזה במסירות, ותוכלו להוסיף גם סיטואציות של אהבה ושלווה. כך תפעילו יותר את חוק המשיכה ותזמנו מציאות. "כדי להטמיע את הרגעים הטובים בלא מודע ולעלות את הערך העצמי כדאי לחזור על התרגיל מדי יום. לאחר כמה דקות של הדמיה במשך שבוע, תרגישו כיצד אתם מתחזקים ודברים מופלאים יתחילו לקרות". www.akeshet.com

הסמויה בפניי ומריחה את הריח המלוח של המים. דוגמה נוספת: אני יושבת בפינה האהובה עליי בסלון הבית. גופי תופס נפח בתוך כורסה עתיקה ורחבה מבד קטיפתי כחול. אני מכורבלת בשמיכה רכה, מאזינה למוזיקה מרגיעה המהדהדת בחדר ולטיפות הגשם הדופקות על חלוני, ולוגמת תה ירוק מספל גדול ומצויר בשושנים, שריחו נכנס לאפי ומשרה בי תחושה של שלווה ורגיעה. כל אחד בוחר לו את המקום האהוב עליו, שבו הוא מרגיש הכי בטוח, רגוע ושל, ומדמיין אותו בכל החושים. **מוזיקה.** כל אחד בהתאם למוזיקה שהוא אוהב. לעתים די בהאזנה לצלילים אהובים כדי להרגיש שלווה הנטמעת בכל תא ותא בגוף. **הרפיה דרך דימויים מרגיעים.** אפשר להשתמש בכל דימוי העולה בעיני רוחנו. למשל, שמש חמימה, אור לבן, מים צלולים, ערסל, סירה, דולפינים מקפצים, כוכבים נופלים, פרח ריחני, חיוך של תינוק, קשת, לגונה בצבע טורקיז ואבני מרפא.

סוגסטיות והיגדים חיוביים

משפטי חיזוק, סימנים, מחשבות, מילים, תמונות דמיוניות או אירועים, שאנחנו אומרים או מדמיינים לעצמנו בעודנו



סוגי טרנסים

חיזוק משאבים פנימיים; טיפול בפחדים, בטרואמות, בחרדות ובפוביות; חיזוק הביטחון העצמי, הדימוי העצמי וההערכה העצמית; חיזוק האהבה העצמית; התמודדות עם זיכרונות מילדות; שחרור תבניות חשיבה מעכבות; ניקוי אמונות; מפגש עם הילד הפנימי; סגירת מעגלים; הצבת יעדים; טיפול בכאב ובמחלות; יישומים לשיפור עצמי; טכניקות ליישומים בתחום הנפש; שיפור תחומי למידה ועוד.

למציאות, חשוב לרכוש מיומנות שימוש בכל החושים ולתאר דברים באמצעות הראייה, השמיעה, הריח ותחושות של מגע, קור או חום. יש לכך ערך נוסף, לא רק לצורך שיפור יכולת ההדמיה, שכן גם התודעה מתרחבת. השימוש בלשון הלא מודע מאפשר גישה נוחה יותר לשינוי ולטיפול והעולם נראה קסום יותר, משמעותי, דינמי, גמיש ובעל צבעים ודימויים. כל שעלינו לעשות הוא לרכוש מיומנות בשימוש בחושים ובמפגש עם רגשות מודחקים.

היסטוריה ופסיכולוגיה

השימוש הרפואי בהדמיה קיים זה אלפי שנים בתרבויות רבות. השמאן, למשל, ריפא באמצעות מסע דמיוני, שבו הוא

טיפול. תרגול ההיגדים מאפשר לנו להחליף חלק מהדיבור השלילי המשומש והנדוש של המיינד ברעיונות ובמושגים חיוביים יותר. באופן טבעי, ככל שנהיה מודעים יותר למה שאנחנו אומרים לעצמנו ונבחר יותר להשתמש במילים ומושגים חיוביים, ניצור מציאות חיובית יותר.

שימוש בחושים

כל אחד מאיתנו קולט ותופס את העולם באופן שונה. אף שכולנו ניחנו באותם חמשת החושים וכולנו קולטים מידע באמצעותם, כל אחד מאיתנו מייחס להם חשיבות ומשמעות שונות. יש מי ש"רואים" את העולם ורגישים לגירויים חזותיים, ואחרים "קשובים" לכל גירוי של צליל וקול. כדי ליצור תמונה בדמיון מודרך ש"נאמנה"

שקועים בהרפיה ושמפעילים בנו תגובה גם כשאנחנו נמצאים מחוץ לטרנס. הם מאפשרים לנו לשנות בכל רגע נתון את התנהגותנו ואת תגובותינו, ולא רק בתוך תהליך ההדמיה. למשל, אדם שבא לטיפול עקב נדודי שינה. בזמן ההרפיה הוא יכול לומר: "בכל פעם שמנורת הלילה תיכבה אני אשקע בשינה עמוקה". ככל שישנן זאת יותר ויותר פעמים, הלא מודע יעורר את הפעולה או התגובה שנשתלו בו בזמן ההדמיה. דוגמה נוספת היא אישה שבאה לטיפול עקב אכילה רגשית. מלבד ההבנה שזהו סוג של פיצוי על עולם רגשי טעון ובלתי מבוטא, בתהליך הדמיון ובעודה בהרפיה אפשר לשזור משפט חיזוק כגון: "בכל פעם שאפתח את המקרר, אני אזכור שאני בדרך להיות רזה". לאדם חרדתי או בעל מחשבות טורדניות, אפשר לעגן בתהליך ההדמיה משפט חיזוק שמאפשר לו שליטה על ההפרעה: "בכל פעם שאשתה כוס מים קרים, המחשבה תתפוגג או החרדה תיעלם" או "בכל פעם שאשמע את הנחירות של בן זוגי, אני אשקע בשינה עמוקה יותר ויותר". אפשר לעשות כך לגבי כל נושא המצריך

לאדם חרדתי אפשר לעגן בתהליך ההדמיה משפט חיזוק שמאפשר לו שליטה על ההפרעה: "בכל פעם שאשתה כוס מים קרים, המחשבה תתפוגג או החרדה תיעלם". אפשר לעשות כך לגבי כל נושא המצריך טיפול. תרגול ההיגדים מאפשר להחליף חלק מהדיבור השלילי המשומש והנדוש של המיינד ברעיונות ובמושגים חיוביים יותר. באופן טבעי, ככל שנבחר יותר להשתמש במילים ובמושגים חיוביים, ניצור מציאות חיובית יותר

נעזר ברוחות, בבעלי חיים ובטבע. ביוון העתיקה, **היפוקרטס**, שנחשב לאבי הרפואה המודרנית, לימד כי כל מה שמשפיע על המוח משפיע על הגוף. גם היוגים בסין השתמשו בדימויים והקרינו צבעים כדי להגיע להרפיה עמוקה. בימי הביניים היו נשים מרפאות שנחשבו למכשפות. הרופא הראשון שהשתמש בדימויים כדי לסייע לחולים נירוטיים היה **יוזף ברוייר**, יליד המאה ה-19. ברוייר המציא שיטת טיפול באמצעות דיבור שהניחה, כך על פי תלמידו **זיגמונד פרויד**, את היסוד לשיטת הפסיכואנליזה. הפסיכולוגיה תרמה לא מעט להבנת כוח הדמיון. השיטה המוכרת היא ההיפנוזה הטיפולית, אבל קיימות עוד שיטות. הפסיכולוגיה חוקרת את הדמיון בתחומים רבים, כגון מחלות פסיכוסומטיות - הקשר בין הגוף לנפש וכיצד הגוף מגיב למצבים רגשיים. אחת המסקנות בטיפול הפסיכולוגי היא שהמטופלים יכולים להגיע לתובנות בנוגע לילדותם, לפחדיהם, לדפוסים מקבעים ולתגובות רגשיות באמצעות הלא מודע - שאוגר בתוכו את הזיכרונות, האמונות והרגשות שנדחקו ולכאורה נשכחו. **קרל גוסטב יונג**, תלמידו של פרויד, שחיבר את "הפסיכולוגיה של הלא מודע", אמר שהמציאות היחידה המוכרת לאדם היא הדימויים המחשבתיים שלו - מציאותיים או דמיוניים. מושג חשוב בתורתו של יונג הוא ה"ארכיטיפ" - סמלים מולדים ואוניברסליים כגון עץ, שהוא דימוי לחיים הנטועים באדמה ושואפים לשמים.

הדמיה יוצרת פעילה

יש עוד כמה צעדים חשובים להדמיה יוצרת פעילה. **בהתחלה כדאי לבחור ביעד שאנחנו מאמינים ומרגישים שהוא עשוי להתגשם. ככל שנצבור מיומנות בדמיון**

הלכה למעשה. **יש לחשוב ולהתמקד ביעד שהצבנו לעצמנו באופן חיובי ולהשתמש בהיגדים חיוביים עד שנגיע ליעדנו. למשל, שרית רצתה להיות רקדנית בטן, אבל גופה העגלגל והפחד מ"מה אנשים יגידו" עיכבו אותה וחסמו את רצונה. טרם תהליך ההדמיה היא הבינה מהם רצונה ופחדיה החוסמים, ובתהליך עצמו היא שחררה את הפחד שלה מדעתם של אחרים וביטחונה העצמי התחזק. באמצעות ההרפיה, היא "ראתה" את עצמה בכל החושים ורקדת בבגד מזרחי חשופת טבור. בסיום התהליך היא שיננה את ההצהרות "אני בדרך להיות רקדנית בטן" ו"אני מקבלת את רצונותיי באהבה" וחזרה עליהן מדי יום. היא התחילה להיות קשובה רק לעצמה ולאחר זמן קצר יחסית למדה לרקוד.**

ואף נצליח במימוש, נוכל לגעת בנושאים כבדים ובבעיות רגשיות וקשות יותר שמזמינים שינוי. **השלב הבא בהדמיה הוא ליצור תמונה ברורה ונאמנה למציאות על כל פרטיה, שבה אנחנו "רואים" בזמן הווה כיצד הדבר כבר קיים בחיינו. מדי פעם בפעם אפשר לשלב את התמונה המנטלית בחיי היומיום, הן בהרפיה והן במודע. ככל שנעשה זאת היא תהפך למוחשית לגבינו ותצליח להתגשם**





דמיון מודרך וילדים

ילדים מחוברים באופן טבעי לערוץ היצירתי שבתוכם. עולמם מלא בדימויים, בסמלים ובצבעים והם מרחפים אל עבר עולם הדמיון בקלות. הם הוזים בהקיץ, מומחים בלשחק "בנדמה לי" ויוצרים לרגע אחד ארוך את המציאות שהם רוצים. הם מזדהים עם כל התרחשות או גיבור בעלילה, משתתפים בדמיונם במארג הסיפור ולומדים באמצעות החוויה הפנימית לעבור מכשולים.

קל להגיע לילדים באמצעות דמיון מכיוון שהם טרם נחסמו על ידי האונה השמאלית הלוגית והמסיקה מסקנות, שרוצה לקבל אישור והוכחה לכל דבר. מכיוון שהדמיון הוא כלי כה דומיננטי בחייהם, אפשר לטפל בהם באמצעותו ביתר קלות מן המבוגרים - לחיזוק הביטחון העצמי, לריכוז, לרוגע, לגילוי כוחם, להתמודדות עם חרדות ופחדים ולטיפוח היצירתיות. את הספר "גחליליות - 20 מסעות דמיון מודרך" בהוצאת אֶנוֹנִימָה, שעוסק בסיפורים של דמיון הנוגעים באירועי חיים, נתתי לעיון לנכדתי בת השש. היא הקריאה שניים מהסיפורים הקסומים לאחיה הקטן בהתלהבות שאינה נגמרת. התבוננתי בעיניה הבורקות, ועברה בי מחשבה שאולי הרבה אנשים "מנפנים" את הדמיון מעצמם. מכיוון שאין זה הולם את גילם ומעמדם. למשל, כשנותנים למבוגרים נייר וצבעים ומבקשים מהם "לקשקש" את הרגש ולקחת פסק זמן מהמציאות החיצונית כדי לגלות בתוכם עולמות אחרים, הם נבוכים וממלמלים: "זה עולמם של הילדים". ואולם, מה רע בכך אם זה יכול לעזור לנו לשוב אל היצירתיות, שבאמצעותה אפשר לשנות תכנים בתוכנו וליצור עולם זורם ולא מכוץ שמאפשר שינוי?

קשה לדבר על דמיון מודרך, מכיוון שצריך לחוות אותו. מדהים לראות בכל פעם מחדש את התגובות אליו. אני ממליצה בחום להשתמש בו כחלק אינטגרלי ממערך חיינו. ככל שרוכשים בו מיומנות, כך הוא נרתם יותר לכל שינוי שאנחנו מייחלים לו.

מדמיון למציאות

"לכל אדם שחוה את החוויה המופלאה של דמיון מודרך הנהפך למציאות, יש תיאוריה משלו לגבי אופן פעולתו של הדמיון המודרך. פסיכולוג עשוי לשער כי קיבוע של דימוי במחשבות ממריץ את הלא מודע להיות ערני ללא הרף למצבים שיקדמו את המטרה, ולאותת למוח המודע לפעול באסטרטגיות במצבים אלה. אדם דתי עשוי לומר כי מדובר באלוהים, השומע את תפילתו של האדם ונענה לה. מיסטיקן המתמחה בתורות הנסתר עשוי לומר כי האנרגיה המקיפה את החיזיון הדמיוני משפיעה באופן ישיר על החפצים והאנשים בעולם סביב"

(מייק סמיואלס, מתוך הספר "דמיון מודרך לצורך שינוי", מאת: פטריק פאנינג).

ביבליוגרפיה

"הדמיה יוצרת", שאקאטי גווין, הוצאת גל | "כוחו של התת מודע", ד"ר גוזף מרפי, הוצאת אור עם | "אדגר קייסי על: תקשור האני הגבוה שלך", הנרי ריד, הוצאת גל | "דמיון מודרך לצורך שינוי", פטריק פאנינג, הוצאת אור עם