

האסוציאציות שזה מעורר. אל תחששו להשתמש במילים, שכבר נאמרו עליידי אחרים."

המילים שנשמעו היו: אפור, טבעי, מפותל, צפוף, רך, קשה, מסובך, ארוג, חוטים, מחוספס, קל, משתנה, משעמם, דק, מכוער, גמיש, תסבוכת, למשוך, מעורר תמיהה, ערבוביה...

משחזרה הפקעת אלי, השווייתי אותה לחיים עצמם, היכולים להיות אפורים, טבעיים, פשוטים, מאוכלסים בצפיפות, גמישים או מלאי קשיים, משתנים תדיר. "אני מאחלת לכל אחד מכם, שתהיו מסוגלים לטוות מהחוט המסובך פתיל, שיוליך אתכם בדרך החיים המלאה חתחתים."

החוט הסבוך הוא גם דימוי מועיל בתראפיה בתנועה. סבך קשרים הלא דומה למצב הנפשי של מי שמבקש עזרה. לעיתים אתה מסתבך ברשת ואינך יכול להשתחרר, כדי לפעול בצורה חיובית. תראפיה בתנועה ומחול, יחד עם השתתפות ריגשית-תנועתית והערכה פסיכולוגית, עשויה לשחרר את הקצוות הנסתרים ולאחות את החוטים שנקרעו במרקם חדש.

הדמיון "מתנוונים". אחת השיטות לפתח את הדמיון ולשלוט בו היא עליידי תרגילי דמיון. להלן מספר תרגילים שכל אחד מהם מטפל בהיבט שונה של הנושא.

התרגיל הבא מפתח יכולת ראשונית לראות תמונה מבוקשת. ככל שיותר חושים מעורבים בנעשה, תהיה התמונה ברורה יותר. על המתרגל להפעיל בדמיון את כל החושים הקשורים למצבים הבאים, בזה אחר זה:

1. ילדים צוחקים תוך כדי משחק
2. מגע פרווה
3. מקלחת קרה
4. טעם לימון
5. ריח עלים שרופים
6. תחושת רעב

לא מספיק להיות מסוגל לראות תמונות, כי אם חשוב להיות מסוגל לשלוט בפעילות שלהן. לדוגמא:

1. לנשום אל תוך החזה עלים יבשים; לשמוע, לחוש ולראות

ואמרתי, שתמיד רציתי שתהיה לי ילדה עם שיער בלונדי ג'ינג'י כמו שלה. היא הביטה בי ואמרה: "אם תסעי לחיפה, תוכלי לקבל ילדה כמוני, בת חמש וחצי."

היתה זו הפעם הראשונה שדורית הזכירה את העיר חיפה, שם גדלה במשך ארבע שנים במעון לילדים ושם אימצו אותה הוריה, כשהיתה בת חמש וחצי שנים.

אחרי פגישה זו יכולנו שתינו לצלול אל עברה של דורית ופחדיה.

החוט הסבוך

שעה שישבתי במיפגש האחרון עם קבוצת מורים, שעמדו לסיים שלוש שנות לימודים, נטלתי פקעת חוטים והחזקתי אותה, כדי שהכל יראו אותה.

"נעביר זאת מאיש לאיש, וכל מי שיקבל את הפקעת, חייב למצוא מלה, שתתאר או תבטא את התחושה שלו או את

חשיבה הזותית

מאת רות אשל

אנחנו חיים בשני עולמות: כשהעיניים פקוחות ושולחות מבטן החוצה - אנו מסתכלים בעולם החיצוני, ואילו כשאנחנו רגועים והגוף משוחרר, צפות ועולות מחשבות הלוכשות ופושטות צורה. הנופים החיצוניים מתחלפים בנופים פנימיים. רשימה זו אקדיש לעולם הפנימי.

לכל אדם עולם פנימי, שהוא מכלול כל מה שראה, התנסה בו בעבר, עושה בהווה, ושואף אליו או חושש מפניו בעתיד. המסך הדמיוני יורם לפעמים בחלקו האחורי של הראש, או במרכז המצח, או ממש לפני העיניים, כשהן עצומות או פקוחות. כאשר הגוף רגוע ומשוחרר, הזרמים במוח מאיטים את מהירותם והעין החיצונית יכולה להתחלף בעין הפנימית. זה מאפשר לנו להתבונן בעולם החיצוני עם עוצמת רגישות החושים של העין הפנימית: להבחין ביותר פרטים, לשמוע ולהקשיב לקולות הדוממים, לראות ברמה חושית חדשה את הקומפוזיציות, שהחי והטבע צרו.

לכל האנשים יש דמיון, אך לפעמים, מחוסר שימוש, "שרירי"

לקבל העשרה והשראה מה-Gestalt של הדמות ולא מהרכב פרטי הפרטים הגשמיים שלה. ה"גשטאלט" היא מונח גרמני מקובל בפסיכולוגיה, שמונח יוסבר להלן: הפסיכולוגים האוסטריים והגרמניים שפעלו בסוף המאה ה-19 מצאו, שכל דמות ויזואלית היא יותר מאשר סתם צירוף חלקים ופרטים, אלא יש לה גם כוח פנימי, בדומה לשדה מגנטי המחזיק את הפרטים ביחד – יש לה "גשטאלט". כדי להבהיר זאת אביא דוגמא פשוטה: נעימה מלודית מסויימת מורכבת משישה צלילים. ששת הצלילים הם פרטים. אפשר לנגן את המלודיה בסולם מג'ור, מינור, בגבהים שונים, לשנות את משקלה, אך עדיין ולמרות כל השינויים האלה, נמשך לשמוע ולזהות את השיר. המלודיה במקרה זה היא אולי אותה שדה מגנטי, ה"גשטאלט" שמאחד את המשפט למבנה.

הפשטת הדמויות היא דרך טובה לחיפוש ופיתוח רעיונות חדשים, היות והיא מאפשרת חופש למציאת אנאלוגיות בכל שטח אחר, למרות שלפעמים אין כל קשר הגיוני בין התחומים השונים. המקשר ביניהם הוא משהו נסתר, שנוצר בתהליך תת-מודע. נקודת הקישור היא בעומק, מקום שם שולטים רק רגשות ותחושות. התהליך הוא דינאמי, אך לא אוטומאטי. מוכרת התופעה כשקיימת בעיה שרוצים לפתור אותה ואין לה פתרון, "חיים תקופת מה" עם הבעיה ומרכיביה. הפתרון דווקא יתגלה, קרוב לוודאי, כשהמחשבה המבוקרת נכנסה למרגוע. קשר דמיוני או אוסציאטיבי כלשהו יקשור את נושא הבעיה עם משהו אחר.

אייאפשר לסיים את המאמר מבלי להקדיש מספר מילים לשימוש בדימוי לשיפור היכולת הטכנית. חכמי המזרח ידעו, שכדי לבנות כוח בשרירים צריך לבצע את התרגיל פעמים ספורות, לאט מאוד ובריכוז מקסימאלי, וזאת כדי לאפשר לעין הפנימית לראות, כיצד השרירים מפעילים את העצמות וכיצד התנועה היא פועל-יוצא של הדימוי. יש לשלוח Prana אל אותם שרירים עובדים. עם התרגול, לא רק השרירים יתחזקו, אלא הם יקבלו גם עיצוב נאה, שהעין מבקשת לראות.

אותם מתעופפים בבית-החזה; לנשוף הכל החוצה.
 2. לנשום אש אל בית-החזה; החזה מתמלא באש; לנשוף את האש החוצה; לנשום פנימה עצים יבשים ולהבעיר מדורה בחזה; כשהמדורה דועכת, לנשוף החוצה את העשן.

בשלב יותר מתקדם אפשר לנסות תרגילים קשים יותר ועל-טבעיים. למשל:

1. חתול נובח
2. מים זורמים במעלה ההר
3. חתול משנה צבעיו מכחול לירוק, לכתום
4. להגדיל את חציו הימני של חברך ולהקטין את חציו השמאלי; לנתק ביניהם; החצי הגדול יסתובב במרחב באיטיות במסלולים עגולים והחלק הקטן יתקדם במהירות בקווים ישרים ומזוגזגים.

האמנויות הפלאסטיות גילו מכבר את מאגר העושר הקיים בהסתכלות מתחת למעטה החיצוני. נסה לדמיין כיצד נראית כף היד מתחת למעטפת העור, מתחת לשרירים וכיצד מתגלה השלד. בשלב זה נעזר הדמיון בידע ובזכרון. כאן יש שילוב של ראייה חיצונית ופנימית בו זמנית.

דוגמא מעניינת לדרשיה בין המוח והדמיון הוא כאשר מסיבות שונות יש מחסום והדמיון לא רוצה לציית לרצון המוח. למשל, אני מבקשת לראות בדמיוני כובע אדום, ומצליחה לקבל רק כובע כחול. במקרה כזה אתן הוראה לדמיון לקשט את הכובע הכחול בפרח אדום, אחרי-כך אולי בנקודות אדומות ואחרי-כך בשלבים ובהדרגה אצבע את הכובע לאדום.

במחקר שעשה הפסיכולוג Binet על שחקני שחמט מפורסמים הסתבר, שהם מסוגלים לשחק בדמיונם משחקים שלמים. החלק המעניין והחשוב לנו כאמנים הוא, שהתגלה שהם אינם רואים את כלי המשחק שלהם בדמותם המציאותית, כי אם כ"מיקומים של כוח וקווים של אנרגיה". כלומר, שאפשר לעבוד עם הדמיון גם בדרך מופשטת, וזה מאפשר שימוש במאגר הדמיון על רמה הרבה יותר גבוהה. אפשר