

הדמיון בשירות המציאות

מדענים אינם יודעים את הסיבה המדויקת לכך, אך ברור לכל כי המוח אינו מבדיל בין אירוע **מציאותי** לבין אירוע **מדומיין**. במחקרים שונים נצפו תגובות עצביות דומות (באמצעות MRI) בין אם פעולה כלשהי התבצעה רק בדמיון, תוך שימוש בכל החושים, ובין אם הפעולה נעשתה במציאות. בשני המקרים, הכימיה של המוח משתנה ומארגנת את התאים ואת החיבורים בין התאים ליצירת הכישורים המוטוריים או המילוליים ההולמים, לשם ביצוע אותה הפעולה. מסיבה זו, אימון בדמיון לקראת פעולות שיש לנו קושי (רגשי או פיזי) לבצען, עשוי להועיל לנו – הן בהפגת החרדה הכרוכה בביצוע אותן הפעולות במציאות, והן בפיתוח מערך הכישורים הנחוץ לשם ביצוען.

השפעתו של הדמיון ניכרת היטב גם במישור הרגשי והפיזי. דוגמא טובה לכך היא אופן התגובה שלנו כאשר אנו צופים בסרט. על-אף המודעות המלאה שלנו כי בפנינו 'מציאות' מדומיינת, המערכות הבלתי מודעות האוטונומיות שבגופנו אינן מבצעות הבחנה זו ומגיבות לנוכח החוויה המדומיינת כמו הייתה מציאותית; אנו חווים תחושות אמיתיות של פחד, אימה, מתח, או לחילופין – שמחה או התרגשות. הגוף אף הוא מגיב לאירוע הדמיוני- המתח גורם להאצת פעימות הלב; שמחה, התרגשות או צער מעלות דמעות בזויות העיניים ועוד.

מאחר ובכוחו לחולל במציאות שלנו שינויים אמיתיים- רגשיים ופיזיים- נשאלת השאלה: **כיצד ניתן 'לגייס' את הדמיון לשורותיה ולשירותה של המציאות, כך שסייע לנו ליהנות מרווחה רגשית ופיזית רבה יותר?**

התשובה היא: באמצעות **דמיון מודרך**.

דמיון מודרך הוא תהליך בו המנחה (או המטפל) מדריך את האדם להעמיק אל תוך עולמו, להתחבר לזיכרונות ולמשאבים פנימיים, לשם חיזוק רגשי וגופני ופתרון בעיות אישיות ובין אישיות. תהליך ההדמיה (בין אם באמצעות מנחה ובין אם באופן עצמאי) מתבצע, באופן הטוב והיעיל ביותר, כאשר האדם נמצא בהרפיה.

בעת הרפיה קיים תהליך שבו עיקר הפעילות המוחית עובר ממוח שמאל למוח ימין (מוח שמאל אחראי על תהליכים לוגיים, מילוליים, אנאליטיים- הוא שיפוטי וביקורתי ביחס למציאות. במוח ימין חשיבה מתרחשת חשיבה בתמונות ובדימויים והוא מחובר אל הרגש, האינטואיציה והיצירתיות). במקביל, קצב הפעילות המוחית יורד ועובר לתדר של גלי אלפא – כמו במצב שלפני השינה. שינויים אלה מגבירים את היכולת לחשיבה בתמונות, בדימויים ובסמלים. מאחר שבזמן ההרפיה מנגוני הבקרה האינטלקטואלית נחלשים, המודע 'נח' ומסרים מתת-המודע- זיכרונות, אמונות ורגשות, שנשכחו זה מכבר, עשויים לצוץ ולעלות בתודעה. באופן זה, ניתן להגיע לתובנות חדשות ואף ליצור עם תת-המודע דיאלוג ולהעביר לו מסרים בצורה סימבולית. בשונה ממצב ההרפיה המתרחש לפני השינה, בו המחשבות נודדות לכל מיני כיוונים באופן אסוציאטיבי, הרפיה מודרכת מאפשרת מיקוד של המחשבות בכיוון מסוים.

השימוש בדמיון, לשם העלאת תובנות והשגת רווחה אישית, נמצא מזה זמן רב בשירות המקצועות הטיפוליים- בנפש ובגוף.

פסיכולוגיה- דמיונות פתוחים, אסוציאציות חופשיות ופנטזיות מונחות מהווים, מזה זמן רב, שיטה חשובה להפקת תובנות בטיפולים פסיכולוגיים שונים. בטיפול קוגניטיבי, לדוגמא- כמו גם בטכניקות שונות של **NLP**- המטופל מונחה לדמיין תרחיש נעים וחיובי בסיטואציה בה הוא חווה קשיים. הוא מתבקש לתאר מה הוא רואה, שומע, אומר, חושב ומרגיש, לעתים תוך כדי אינטראקציה מדומיינת עם אדם או אנשים אחרים. פתרוןם של הקשיים בדמיון משנה את הרגשתו של האדם בהקשר למצוקותיו במציאות, ומוביל להתמודדות יעילה עמם.

רפואה- ידוע היום כי למצב נפשי ורגשי השפעה רבה על מערכת החיסונית של הגוף. הרגשות הם תהליכים נפשיים הנובעים, בין השאר, מפעילות מוחית של כימיקלים שונים. תחום מחקר העוסק בנושא הקשר שבין הנפש- המחשבות והרגשות- לבין המערכת החיסונית הוא הפסיכונורואימונולוגיה (פסיכו= הנפש; נאורו= מערכת העצבים; המערכת האימונולוגית- המערכת החיסונית). מדענים גילו כי ללימפוציטים (כדוריות דם לבנות) יש קולטנים עבור נורטרנסמיטורים (מוליכים עצביים- חומרים כימיים שתפקידם להעביר מסרים בין תאי העצב). כלומר, תאים אלו של המערכת החיסונית מצוידים כך שיוכלו לקלוט מסרים ממערכת העצבים, אשר יכולים לשנות את הדרך בה הם פועלים. גילוי הקשר בין נורטרנסמיטורים והמערכת החיסונית חשוב, מכיוון שמצבים רגשיים שליליים, כגון חרדה ודיכאון, נוצרים כתוצאה מהפרשות של נורטרנסמיטורים ומכאן שהרגשות השליליים משפיעים על המערכת החיסונית של הגוף. אם כן, קשיים רגשיים עלולים ליצור בעיות במערכת החיסונית. ואכן, במחקרים המופיעים בספרות הרפואית, **נמצא קשר בין תגובות רגשיות שליליות לבין הופעת מחלות חדשות או החמרתן של מחלות קיימות ובין רגשות חיוביים לבין שיפור המצב הבריאותי- ואפילו החלמה ממחלות קשות.** רגשות חיוביים הם תוצאה של תמיכה משפחתית וחברתית, חיזוקים חיוביים, אופטימיות ואמונה של החולה כי יחלים ממחלתו. כאמור, גם באמצעות הדמיון ניתן להעצים את כוחותיו ורגשותיו החיוביים של האדם, באופן שישפיע על המערכת החיסונית שלו וישפר מאד את יכולתו להתגבר על מחלתו.

ואכן כיום, שיטות שונות של דמיון מודרך נחשבות לכלי אלטרנטיבי (בד בבד עם טיפול רפואי קונבנציונאלי) מהמומצאים והיעילים ביותר לטיפול, סיוע והקלה- הן בתחלואי הגוף והן בהשגת רווחה נפשית-רגשית גבוהה יותר.

© כל הזכויות שמורות לכותבת המאמר – גילת אפרים