**הדור שוויתר על הנפש**

ד"ר שמחה (סטיוארט) צ'סנר

הקדמה

"א–לוהים מת. א–לוהים יישאר מת, ואנחנו הרגנו אותו".

דברים בלתי נשכחים אלה שכתב הפילוסוף הגרמני בן המאה התשע עשרה פרידריך ניטשה מהדהדים בתרבות האקדמית והפופולרית זה למעלה ממאה וחמישים שנה. זיגמונד פרויד, אבי הפסיכולוגיה המודרנית, ראה בחוויה הרוחנית והמיסטית תוצר לוואי הנובע מרגרסיה לשלב הינקות. בשנת 1966 התנוססה על שער מגזין "טיים" השאלה הנוקבת: "האם אלוהים מת?"

המדע והטכנולוגיה מתקדמים בצעדי ענק לקראת פיצוח סודותיו של היקום הפיזי ומפתחים את יכולתנו להשפיע עליו. מדע הרפואה מוסיף לפתח דרכים חדשות לרפא מחלות שהיו בעבר חשוכות מרפא. מדעי המוח מציעים הסברים בהירים יותר ויותר לפעולת המוח האנושי. התפתחות ההנדסה הגנטית מקרבת אותנו לאפשרות ליצור אדם "תפור על־פי מידה" שגופו ותכונות האישיות שלו ייקבעו מראש.

באופן פרדוקסלי, לגל הקׅדמה הזה נלווית מגפה של חוליים רגשיים. נפשה של החברה שלנו חולה, ומצבה הולך ומתדרדר. מחקרים מצביעים על כך שחוליים נפשיים כגון דיכאון וחרדה רווחים בקרב אוכלוסיית בני האדם יותר מאי פעם. האובדנות נעשית שכיחה יותר ויותר. התרופות הנפוצות ביותר הן תרופות נוגדות חרדה ונוגדות דיכאון, ושיעורים הולכים וגדלים מהציבור נוטלים אותן.

בספר זה אנו טוענים שמגפת התחלואה הנפשית בחברה המערבית נובעת מהכחשת קיומה של הנפש. במשך אלפי שנים נחשב החיפוש אחר רוחניות או הקשר עם הא–ל לאחד מעמודי התווך של הקיום האנושי. לרוע המזל, המהפכה המדעית הולידה השקפת עולם שעל־פיה כל דבר שאינו בר מדידה במונחים חומרניים אינו לגיטימי. האהבה הורדה לדרגת סיפוק צרכים הדדי; החמלה נתפסת כפוליסת ביטוח לעת זקנה ומחלה. החוויה המיסטית נחשבת לרגרסיה לשלב הינקותי שבו העולם אמורפי ונטול גבולות. תפיסה זו נלמדת במוסדות להשכלה גבוהה, והרוחניות נתפסת כאשליה המפֵרה את כללי החשיבה הלוגית והרציונאלית.

למרבה הצער, שלילת הרוחניות או צמצומה לכדי תהליך חומרני פרימיטיבי מערערים את הרווחה הרגשית והנפשית של האדם, העומדת על שלושה דברים – המוח, הגוף והנפש. גריעת רכיב הנפש מובילה לדיסהרמוניה שמחוללת תוהו ובוהו ומתבטאת כחולי נפשי ופסיכוסומטי.

מארג' היא עקרת בית בת 42 ואם לשלושה ילדים. ילדותה המוקדמת הייתה יציבה למדי, אך בין הוריה שרר סכסוך מתמשך. אימה הפגינה סימנים לאי־יציבות רגשית שבאה לידי ביטוי בפראנויה וברמות חרדה גבוהות. כשהייתה נערה התביישה מארג' להזמין חברים לביתה מחשש שהתנהגותה הבלתי צפויה של האם תגרום לה מבוכה. מגיל ההתבגרות ואילך חוותה מארג' התקפי חרדה ופניקה חריפים. במשך שנים רבות היא טופלה בטיפול פסיכותרפי ותרופתי בניסיון להפחית את החרדה שלה. אף על פי שהחלה להבין את החשש שלה מחוסר איזון רגשי, ואף שהתנסתה באימון הרפיה, רמות החרדה שלה המשיכו לעלות ותדירות התקפי הפניקה שלה הלכה וגברה.

מארג' שמעה שאנו מציעים טיפול בגישה הוליסטית משולבת שנקרא "מגן" – ראשי התיבות של מוח, גוף ונפש. גישה זו מבוססת על הנחת היסוד שהרווחה הרגשית של האדם תלויה בהתאמה בין צרכיו הקוגניטיביים, הרגשיים והרוחניים. אף על פי שכאשר הייתה בטיפול בעבר למדה מארג' לשלוט במחשבות שליליות ובתהליכים גופניים, היא מעולם לא הצליחה לשלב את הדחפים והכיסופים הרוחניים במערך הבריאות הנפשית שלה. בעזרת טיפול "מגן" למדה מארג' לזהות שהמצוקה שלה נבעה בחלקה מהחנקת הצרכים הנפשיים שלה. היא למדה להשתמש במיינדפולנס, במדיטציה, בלימודי דת ובריטואלים ספציפיים ככלים לביטוי צרכיה הרוחניים. בעקבות מעורבותה בתהליך זה חדלה מארג' לפרש את המצוקה הפנימית שלה כ"חרדה צפה" והצליחה לבטא כמיהה והשתוקקות רוחנית. עם הזמן פחתה רמת החרדה של מארג' והתקפי החרדה נפסקו.

מארג' היא אחת מבין מאות האנשים שנעזרים בטיפול "מגן" למציאת איזון בין המוח, הגוף והנפש. בפרקים הבאים נסביר כיצד תוכלו ליישם את עקרונות טיפול "מגן" כדי להעשיר את חייכם. נציג את הדרכים שבהן הקשר בין המוח, הגוף והנפש יכול להתבטא במשפחות, בבתי ספר ובארגונים. וחשוב מכול, נראה לכם שאינכם חייבים לדכא את הכמיהה הרוחנית, ותחת זאת אתם יכולים לשלב אותם בחיים עשירים ומלאים אף במסגרת החברה המערבית.

אנו מאמינים שביקורים באשראם בכפר מרוחק בהודו אינם הדרך היחידה לחוות רוחניות. נהפוך הוא, רוחניות עמוקה המשלבת בין בריאות נפשית לחיים פוריים חייבת להימצא בלב ליבה של החברה המערבית. אנו נרגשים מהצטרפותכם למסע שלנו לחיבור המוח, הגוף והנפש בעזרת טיפול "מגן".