

איזון הוא שם המשחק

ד"ר ג'ף לוין, אדריכל, הילרוד"ר לנטורופתיה, קיבל בתקשור את עקרונות שיטת הטיפול שלו, המכונה B.A.T. הוא טוען שריפוי פיזי לא מחזיק מעמד אם אינו מלווה בתהליכים רגשיים. כשהוא נעזר במטוטלת, ברשימה של אלפיים מילים ובקלפי וורטקס, הוא מאזן בין אנרגיות פיזיות ורגשיות ומציע ריפוי למטופל וגם לכל מי שנמצא באותו רגע במרחב הטיפולי

מאת: רינה בן-עמי



ד"ר ג'ף לוין: "הילינג האנרגטי פועל ברמה העמוקה של כל תא"

בשנת 1993 יצא ד"ר ג'ף לוין לשלושה ימי התבודדות, ובמהלכם נמסר לו בתקשור השלב הראשון בשיטה. הוא הבין שיש בידיו כלי רב עוצמה, והחל להורות אותו לדורשים. חצי שנה מאוחר יותר הוא יצא לשלושה ימי התבודדות נוספים וקיבל את השלב השני בשיטה

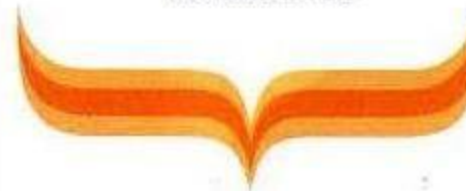
"לכל אדם יש תת מודע אישי. כאשר אנחנו נמצאים באותו מרחב עם אנשים נוספים, המידע הקיים בתת מודע של כל אחד ואחד משתלב בתת מודע הקולקטיבי ומאפשר ריפוי לכולם", מסביר ד"ר לוין. "העבודה הקבוצתית המתרחשת בסדנה לא רק מאפשרת למטפל לקבל מידע על המטופל דרך כלים המתווכים בין התת מודע למודע, אלא ובעיקר, מאפשרת למטפל לעשות שימוש באנרגיה של התת מודע הקולקטיבי ובאמצעותה לרפא את כל אלה הנוכחים במרחב הטיפולי". שיטת B.A.T. עובדת על התדר האנרגטי של האדם. "גוף האדם הוא כמו מחשב, ובמהלך השנים הוא שומר בזיכרון טראומות מהעבר: מחלות, זיהומים, אלרגיות, קרינה אלקטרומגנטית, לחצים, מתחים, רגשות שליליים והתנסויות קשות המשפיעות על כל הגוף משמשת ככלי שבאמצעותו אפשר לאתר את מקור הבעיה, לזהות היכן נמצאים חוסר האיזון או החסימה, להבין מה גרם להם ולשחרר את החסימה בצורה אנרגטית".

המילה אנרגיה כבר אינה מושג הלקוח רק מעולם הפיזיקה. אנחנו מכירים בעובדה שהאנרגיה קיימת בכל, אפילו בנו. אנחנו יודעים שכל חפץ וכל נפש רוטטים בתדר משלו. ככל שהכרה זו נטמעת, מתלווה אליה ההבנה שכל אנרגיה זקוקה לאיזון, אם בחומה, אם בנפש ואם בגוף. ד"ר ג'ף לוין, מפתח שיטת הטיפול B.A.T. (Body Alignment Technique), מקדיש את עצמו לאיזון הגוף והנפש. אחרי מסע אישי ארוך שהתחיל בגוף ועבר אל הנפש, הוא למד על עצמו הלכה למעשה כי הגוף והנפש הולכים תמיד יחדיו. לוין, אדריכל, הילרוד"ר לנטורופתיה, אשר קיבל את עקרונות שיטת הטיפול שלו בתקשור, מגיע מקנדה לישראל פעמיים בשנה, ובמהלך ביקוריו הוא מעביר (בעברית) סדנאות מתקדמות לתלמידי Life Alignment המטפלים בשיטתו וכן סדנאות לאיזון בתים ועסקים. בשנה האחרונה החל לקיים גם סדנאות פתוחות לקהל הרחב לאיזון הצ'קרות. כל סדנה מתמקדת באיזון צ'אקרה מסוימת, והמשתתפים יכולים לבחור בסדנה המתמקדת בצ'אקרה המעניינת אותם. הסדנה הראשונה בסדרה התקיימה באוקטובר 2008 והתמקדה בצ'אקרת הבסיס, ואחריה התקיימה ביולי 2009 סדנה על צ'קרת המין. באביב 2010 יגיע ד"ר לוין לארץ כדי להעביר את הסדנה השלישית, שתתמקד בצ'אקרת מקלעת השמש.

כדי להמחיש במה מדובר, מתארת גלי באטוס, מטפלת בשיטה, סיפור הצלחה: "ש' הגיעה אליי אחרי שסבלה שנים רבות מפריחה חוזרת ונשנית שהתבטאה בעור אדום ונפוח. היא ניסתה לטפל בתופעה בכדורים, במשחות ואף בזריקות קורטיזון, אך ללא הצלחה. באמצעות טיפולים בשיטת B.A.T אותר הדפוס הרגשי שהביא להתפרצות הפריחה שהיה קשור בתבניות של מערכות יחסים זוגיות עם גברים בחייה ובפחדים הנוגעים בחוויה של דחייה ונטישה. באמצעות הטיפול נעלמה הפריחה כלא הייתה, ומאז לא חזרה". מתברר שאנחנו מודעים רק לחלק קטן מאוד מהמידע הרב המאוחסן בתת מודע שלנו. אנחנו עוברים בחיים חוויות רבות כל כך, חלקן חוויות מעצימות ואחרות חורטות בנו צלקות קשות או נדחקות אל התת מודע. בתהליך הטיפולי בשיטת B.A.T משתמש המטפל בלמעלה מאלפיים מילים המבטאות רגש או מזכירות סיטואציות בחיים, ומתוכן הוא בוחר בסיוע מטוטלת או בדיקת שריר את המילה או המילים המבטאות יותר מכל את הנושא הטיפולי. כך, למשל, טופלה א' אצל באטוס. "א' הגיעה אליי לטיפול כשהיא סובלת מהפרעה כפייתית-טורדנית (OCD Obsessive Compulsive Disorder) שהתבטאה בצורך כפייתי בניקיון, בעיקר בכל מה שקשור לבגדים", מספרת באטוס, "במשך שנים היא בדקה בכפייתיות את בגדיי שוב ושוב כדי לוודא שהם אינם מוכתמים. תמיד הייתה לה הרגשה שכולם נועצים בה מבטים ורואים כתמים על בגדיה. ההתנהגות האובססיבית הזאת החריפה עם לידת בתה הבכורה. באחד המפגשים במהלך הטיפול עלתה המילה 'כתם' במסגרת זיכרון מגיל שלוש שנדחק מתודעתה. היא נזכרה כיצד התלכלכה שמלתה לפני אירוע משפחתי חשוב מאז מלווה אותה פחד מבגדים מלוכלכים. אחרי שעלה הזיכרון, יכולנו לפרק את התבנית הרגשית המתחברת למילה 'כתם', כך שבפעם הבאה שעולה המחשבה על כתם, היא אינה מקושרת עם הזיכרון הטראומתי. בסיום התהליך הטיפולי השתחררה א' לחלוטין מן הצורך האובססיבי בניקיון".



גלי באטוס. "להעמיק בלי פחד לתוך מה שמרכיב אותנו"



כמו לכוון כלי נגינה

כדי להבין בדיוק מהי טכניקת B.A.T, כיצד מטפלים באמצעותה ואיך היא משפיעה, הגעתי לטיפול התנסות אצל גלי באטוס (כל קשר בין שם השיטה לשם משפחתה מקרי בהחלט, או שלא). באטוס היא מטפלת הוליסטית המתמחה באיזון גוף-נפש ומלווה תהליכים של מודעות עצמית והעצמה אישית, איזון מערכות יחסים זוגיות ואישיות, הפרעות קשב, טיפול בחרדות, פרויון ועוד. היא מטפלת ומאבחנת בשיטת B.A.T, הוכשרה אצל ד"ר ג'ף לוי וממשיכה לפקוד את ההשתלמויות שהוא מקיים לתלמידיו הוותיקים.

לא שמעתי על השיטה בעבר ולא ידעתי למה לצפות או מה אני צריכה לעשות. גם לא ידעתי במה בדיוק אני רוצה לטפל ואיזה נושא ארצה להציף, אבל החלטתי מראש שאתמסר למה שיבוא. הגעתי ביום שישי חם ועמוס, וכבר בכניסה לקליניקה של באטוס בבית חנן הרגשתי שאני פוסעת למציאות אחרת. היא קיבלה אותי בעיניים מאירות ובחיבוק גדול, שתרמו מאוד לתחושת הביטחון שלי עוד לפני שהטיפול התחיל.

ישבנו לשיחת היכרות ואחריה התבקשתי לשכב על מיטת הטיפולים. הכלי הטיפולי הראשון שבו השתמשה הייתה המטוטלת. בתנועות מיומנות סובבה אותה מעל גופי, מסתייעת בדף המכיל רשימת אפשרויות לבחירת הטיפול העדיף. המטוטלת, מתברר, מסייעת לה להתמקד באיברים הטעונים רגשית בעקבות אירועי החיים. באטוס שאלה שאלות ואני התבקשתי לנסות לתאר בדיוק מרבי את הרגשות העולים בי. זה הזכיר לי כוונון של כלי נגינה, רק שכאן המטוטלת עושה את העבודה, משמשת כמצפן לאיתור הכיוון ואחר כך, כמו קרן לייזר, מתביינת על המטרה.

בסוף תהליך האבחון התקבלה ההחלטה לטפל בנושא אחר מזה שעלה בשיחתנו, כי הוא היה דחוף יותר. בעזרת עבודת האבחון והכוונון נעשה סדר עדיפויות שלא איפשר לראש שלי לברוח למקומות שהיה לי אולי קל יותר להתמודד איתם. כחלק מתהליך הטיפול באטוס הניחה על אזורים מסוימים בגופי כרטיסי וורטקס. כל הזמן הזה דיברנו וזיכרונות עלו והציפו אותי. הכל נמצא שם באותו הזמן, ולא יכולתי וגם לא רציתי לטייח. עלו דברים שאולי הייתי מצליחה להציף על ספת הפסיכולוג בכמה וכמה פגישות וארוכות. באטוס המשיכה בטיפול ופתחה חסימות רגשיות.

הרגשתי כאילו משקל כבד שנשאתי עמי השתחרר ממני. כשקמתי ממיטת הטיפולים משהו בי היה קל ומחויך יותר. הרגשתי כאילו השלתי מעל עצמי מועקה כבדה שרבעה על בית החזה שלי, ואפילו הנשימה הייתה קלה יותר.

בזמן שבאטוס הלכה להכין לי כוס תה כדי להנעים את המעבר מהטיפול לשגרה, ניגשתי להביט בעצמי במראה. נדהמתי לגלות שהעור שלי מבריק ופניי קורנות, ולא מטיפול קוסמטי. לפני שהיא נכנסה בחזרה לחדר, חייכתי לעצמי. אחר כך שוחחנו על הקשר בין פנים לחוץ.

"אני מאמינה בתהליכי שינוי פנימיים המבוססים על חוסן רגשי המביא רווחה גופנית", אמרה באטוס.

"העמקה בלי פחד לתוך מה שמרכיב אותנו מאפשרת פתיחה לתובנות חיינו ומשם הדרך לריפוי, לשחרור ולהגשמה קלה ונכונה יותר".

מסרים בתקשור

אז איך מגיע אדריכל, המתכנן את בית החיצוני של האדם, לריפוי בית הנפש הפנימי? הכל החל כשהרפואה הקונבנציונלית לא הצליחה לרפא את גופו של לוי, והוא נאלץ לצאת למסע חיפוש אחר דרכים אחרות. סיפורו של ד"ר לוי, נשוי ואב לשניים, חובק עולם ויש בו קשר אמיץ גם לישראל. הוא נולד בדרום אפריקה ובגיל 17 עלה לארץ, למד באולפן ושירת בנח"ל המוצנח. הבחירה ביחידה קרבית נבעה מרצונו לאתגר את עצמו, אך אז לא ידע עד כמה האתגר שלקח על עצמו ישנה את חייו. במהלך שירותו הצבאי חלה במחלת מעיים, אך המשיך להתאמן והתעלם מהמחלה. כשהשתחרר מהצבא, הידרדרה בריאותו עד למצב שלא הצליח לעכל מזון. הוא איבד משקל רב, סבל מכאבי בטן תכופים ומדלקת כרונית במעי והיה במצב של תשישות מתמדת. במסגרת החיפושים אחרי ריפוי גופני ניסה שיטות תזונה שונות, בתקווה שיביאו לו מזון. כל ניסיונותיו הביאו להקלה זמנית בלבד ולא לריפוי מלא. בינתיים הוא למד אדריכלות בטכניון בחיפה, הכיר את מרל, גם היא עולה מדרום אפריקה, ונשא אותה לאישה. מאוחר יותר החליטו בני הזוג לחזור לדרום אפריקה ולוין פתח בקריירה כאדריכל. במקביל, המשיך ללמוד שיטות טיפול שונות ואימץ את תרגול המדיטציה בניסיון למצוא דרך שתסייע לו. לאחר שקיבל מסרים בתקשור שעליו לעבוד עם אנשים, הוא התחיל לטפל באחרים. ביום הוא עבד כאדריכל ובערב היה הילה. ב-1977 הגיע ליוהנסבורג הילר וכירופרקטור אמריקאי שהתרשם מעשייתו והזמין אותו לעבוד עמו בארצות הברית. לוי ורעייתו חיסלו את כל העסקים, מכרו את כל רכושם ועברו לארצות הברית עם ילדיהם. לוי עבד שם כמה שנים והמשיך ללמוד טכניקות טיפול נוספות. כשקיבל הזמנה לעבוד במרכז שהתמחה בטיפול בעבריינים צעירים בטורונטו, הם שוב ארזו ועזבו את הכל.

כרטיסי מגוון

בקנדה למד לוי נטורופתיה, ושם הוא פיתח את מיומנותיו האנרגטיות ועסק יותר ויותר בהילינג וטיפול אנרגטי. הוא עבד כהילר וכנטורופת ופתח קליניקה מיוחדת לטיהור הגוף והנפש בטכניקות ששילבו תהליכי ניקוי פיזיים, כמו חוקנים, צום ומיצים, בתהליכי ניקוי רוחניים, כמו הילינג ומדיטציות. היום

הוא מבין שהיה זה רק שלב מכין לשיטת B.A.T. "ההבנה הגדולה שקיבלתי הייתה שתהליך פיזי לא מחזיק מעמד לאורך זמן אם הוא לא מלווה בתהליכים רגשיים". בשנת 1993 יצא ד"ר לוי לשלושה ימי התבודדות, ובמהלכם נמסר לו בתקשור השלב הראשון בשיטה. לאחר כחצי שנה הוא הבין שיש בידיו כלי רב עוצמה, והחל להורות אותו לדורשים. חצי שנה מאוחר יותר הוא יצא לשלושה ימי התבודדות נוספים וקיבל את השלב השני בשיטה. במשך הזמן נוספו עוד שלושה שלבים והוא חושב שזה עדיין לא הסוף. בשנת 1997 קיבל ד"ר לוי את כרטיסי הוורטקס, שהם מהכלים החזקים ביותר בתהליך הטיפול. "כרטיסי הוורטקס מוטענים באנרגיה של ממדים אחרים", הוא מסביר,

"הם עשויים מפיסת מגנט קלה ומושפעים בעיקר מצורתם הייחודית. הקלפים משמשים ככלי אנרגטי רב עוצמה המגן על בני האדם מתחלואי החיים בעידן המודרני. מעולם לא צפיתי בריפוי כה חזק כמו עם הכרטיסים", הוא מעיד. מדובר בכרטיסים קטנים ומצוירים, ללא ייחוד ניכר לעין, אבל מטופלים

ומשתתפי הסדנאות שלו מעידים שיש להם השפעה מפתיעה. כיום מסתובב ד"ר לוי בעולם ומלמד את שיטתו לאיזון גוף-נפש בקנדה, בארצות הברית, בדרום אפריקה, באירופה, באוסטרליה ובישראל. "היתרונות של שיטת B.A.T", הוא מסביר, "הם שאדם הלומד את השיטה יכול לטפל בעצמו וגם לשלב אותה עם שיטות טיפול אחרות". אין לו ספק כי "ההילינג האנרגטי פועל ברמה העמוקה של כל תא ותא בגוף. מעבר לכך שהוא מרגיע את הסימפטומים הגלויים, הוא גם משחרר את הסיבות להתהוותם ובכך הוא מביא לריפוי אמיתי". השיטה שלו הביאה בסופו של דבר לריפוי שלו. ●



כרטיסי וורטקס. כלי משמעותי בתהליך הטיפול

"הרגשתי גבוה יותר"

ארנון, ממשתתפי הסדנה, מספר על חוויותיו: "הגעתי לסדנה של ד"ר ג'ף לוי אחרי שלמדתי Body Spin וגם עברתי כמה טיפולים בשיטת B.A.T, ולכן ידעתי פחות או יותר לקראת מה אני הולך. בסדנה השתתפו מטפלים בשיטה, וגם אנשים חסרי ניסיון בתחום בגילים 19 עד מעל 60. הסדנה התבססה על צפייה בטיפולים אישיים שד"ר לוי עשה למשתתפים שהוא בחר מתוך הקבוצה. טיפול הוא אמנם אישי, אך העבודה עם המטופל משפיעה על איזונם של יתר המשתתפים. התפעלתי מהאופן שבו ד"ר לוי הצליח לשמור על איזון ועל רענונות שעות ארוכות לאורך שלושה ימים תמימים ולא הראה אפילו סימן קל של עייפות. "לשמחתי, באחד מהימים נבחרתי לטיפול כזה, ובמהלכו הוא הפגיש אותי עם החולשות שלי. כמטופל אתה יכול לבחור אם להתמסר לתהליך או לא. החלטתי להקשיב למה שהוא אמר לי, להיות שם בנוכחות מלאה ולהיות נאמן לאמת שלי, שזה לא תמיד קל. במהלך הטיפול העינייים עצומות ואתה מביט פנימה ולא החוצה. כשסיימתי את הטיפול ופקחתי את העיניים, ראיתי את המבטים הנרגשים של כולם. מתברר שהסיפור שלי נגע ברבים וריגש אותם. בסוף הטיפול נראיתי אחרת, והרגשתי גבוה וקליל. בהמשך אותו היום ליוותה אותי תחושה גבוהה. למחרת הגוף שלי החל בתהליך ניקוי רציני. "בסוף הטיפול שלי, כמו בסוף כל טיפול, ד"ר לוי ערך טקס קצר לשחרור, באמצעות 'אום' ושירה. בסוף טיפול האיזון האחרון, הוא השמיע את 'אנא בכוח'. כל המשתתפים, וגם אני, הצטופפנו בחיבוק במעגל אחד גדול".