

איסוף חוויות מרוממות־נפש

זוהי הצעה אחת לשימוש בשיטתם של ד"ר פרנץ' וד"ר טופין, באמצעות יצירת חוויה מרגיעה ביותר שתוכל להביא למחשבתך מאוחר יותר ולהשתמש בו כבסיס־הרגעה לא – כימי. נתקלתי בשיטה זו במקרה לפני שנים, ביום הראשון בו התמזל מזלי לבקר בפריז.

היה זה יום אביב נאה, והיו רחובות ובניינים כה רבים שכדאי היה לראות, אבל כוח הסבל שלי היה מוגבל. רציתי ללכת לכל מקום כדי להעיף מבט מקרוב בעיר הנפלאה הזו, אבל ידעתי שכעבור שתיים או שלוש שעות הליכה אהיה עייף מכדי להמשיך. לכן החלטתי ללכת לאט מאד, בתקווה שאול למתוח את כוח הסבל שלי. ובכלל, לא הייתה לי כל סיבה למהר. היום כולו היה לפני, וכן גם מספר כמעט בלתי־מוגבל של מראות חדשים. וכן במצב של רגיעה מוחלטת, טיילתי ליבאיתיות רבה מחלק אחד של העיר למשהו.

עד מהרה סחפה אותי התרוממות נפש – אותה תחושה נפלאה של הנאה עילאית, שרוב האנשים מתנסים בה רק לעתים רחוקות. חשתי כמעט כאילו אני צף. בגלל הקצב האיטי כמעט ולא התעייפתי בכלל, ועם זאת הצלחתי לראות כמה תריסרי רחובות, מצבות, ומוזאונים. בגלל הקצב האיטי היה באפשרותי גם לראות את הדכרים בבהירות רבה יותר. רשמים רבים מאותו יום נחקקו במוחי. חודשים רבים לאחר מכן התברר לי ערכה האמיתי של ההליכה האיטית שלי. גיליתי שיש ביכולתי להחיות מחדש את תחושת היום הנפלא שהוא בצרפת תוך כדי הליכה איטית ברחובות שכונת־ישלי. היה עליי רק ללכת לאט מאד, להתחיל לחשוב על נופי פריז שזכרתי ו"להתמקד על הזכרון ללא מאמץ", כפי שמציעים ד"ר פרנץ'

מתוך: "ריפוי" באמצעות חשיבה חיובית" / הוצאת אור עם

וד"ר טופין. מיד חשתי לא רק רגיעה, אלא גם שמץ מהתרוממות הנפש של אותו יום.

במרוצת השנים שחלפו ביצעתי את תרגיל ההרגעה הזה פעמים רבות, ובכל פעם בה אני עושה זאת נדמה לי שכוחו הולך וגדל. תמונות חדשות של פריז שבות ועולות במוחי, דברים שבנסיבות רגילות היו נשכחים לפני שנים. ובכל פעם שזה קורה, זכרון ההרגשה הטובה של אותו יום נעשה.

גם אתה תוכל לעשות זאת, ואינך חייב לנסוע לפריז כדי להשיג את ההשפעה הזו. פשוט סע למקום נעים ביום יפה במיוחד, כשמזג האויר מתאים לך ולאחר שנחת היטב. גן ציבורי יתאים למטרה זו, או רחובותיה של שכונה טובה. ביום ראשון אחרי הצהריים תוכל לצאת לטיול ברגל בדרכים כפריות או בשבילים למטיילים.

לך לאט מאד. זה המפתח להצלחה. נוע בקצב השבלול, ללא כל תחושה של דחיפות, ושכח את הזמן. התבונן בעולם סביבך, הקשב לצלילי החיים והבט מקרוב בעצים, בבניינים ובאנשים. אם התעייפת, שב לנוח במקום כלשהו, אבל נסה להמשיך לנוע לפחות במשך חמש או שש שעות, ואם אפשר – גם יותר מכך. אל תנסה לגרום בכוח לחוויה מרוממת נפש. קבל אותה בברכה אם תרגיש שהיא זורמת אל תוך גופך. נסה לארגן את הטיול כך שלא יהיה עליך לדאוג לעניינים כגון חזרה הביתה בסוף הטיול. ראשך חייב להיות חפשי מכל דאגות השיגרה ביום זה.

אם טיולך ביום זה נחל הצלחה, תחוש בסיומו רגיעה רבה יותר מכפי שחשת אי פעם, ובלילה תישן שינה של עיפות אמיתית. אבל הרווח האמיתי יבוא מאוחר יותר. אם מוֹחך פועל כמוחי, תוכל להיזכר בהצלחתו של היום שוב ושוב, בכל פעם בה תתפנה למשך דקות אחדות אל מנת ללכת באיטיות במקום נעים, ואולי גם במקומות שאינם כה נעימים. יהיה לך בראשך אמצעי לרגיעה לכל ימי חייך. אמצעי בטוח יותר מכל הסמים שאנשים כה רבים משתמשים בהם.