

הלבירינט - מיתוס עתיק נפש מודרנית

קרני ישי

הלבירינט סימבול עתיק הנמצא באופן טבעי בטבע: בשבוללים, בחוטים של העכביש, בגוף של הסרפנט, במערות, בצירי קיר של האדם הקדמון.

הוא מסמל את המעבר בין עולם החיים, החיצוני, הנראה לעולם הבלתי נראה, העולם האחר. הוא מסמל את המסע של הנשמה מעולם המתים אל הלידה מחדש דרך המעבר ברחם האם שיוביל ללידה.

הוא משלב את הדמוי של המעגל והספירלה אל תוך שביל מפותל עם כיוון אחד עם מטרה.

כשהאדם בתוך הלבירינט מגיע למרכז, למטרה, הדרך חזרה ממנו תהיה חדשה לגמרי.

הוא מסמל את המסע שלנו אל עצמנו, אל המרכז שלנו וחזרה ממנו אל העולם החיצוני. הוא מסמל את המעבר בין העולמות: המוות והחיים, המוות והלידה מחדש.

הוא מסמל את הדרך המפותלת והמלאה תהפוכות של המסע.

הוא מסמל את האפשרות וחוסר האפשרות באותה מידה.

הוא מסמל את האפשרות לדיאלוג בין העולמות.

הוא מסמל את האפשרות של אובדן הדרך ובאותה הנשימה את האפשרות שאובדן הדרך הוא לא באמת אובדן הדרך, אולי יש בה פוטנציאל.

הוא מסמל את האפשרות או לפחות את התקווה לאפשרות.

הוא גם מזכיר לנו שאפשרות זה לאו דווקא וודאות/בטחון.

הסיבה שסמל הלבירינט מופיע בהרבה טכסי חניכה: כדי לבלבל את התודעה של האדם שעובר את הטכס כדי שלרגע יאבד קשר עם החשיבה הראציונלית, שיסכים להיות בחושך ובאי הידיעה רק אז יוכל להתקרב אל האלוהי, רק אז יתרחש המעבר, השינוי, הטרנספורמציה.

הלבירינט הוא דמוי המבטא ארכיטיפ של טרנספורמציה. יונג כותב שכשהארכיטיפ שזור בנפש הוא בא לידי ביטוי בדמוי, בדמויות המופיעות בחלומות או בדמיון פעיל או בסימפטומים פסיכויים. יחד עם זאת הא כותב, יש קבוצה נוספת של דמויים שאינה באה לידי ביטוי בדמויים הקשורים באופן ישיר לארכיטיפ, אלו הארכיטיפים של התהליך שלהם הוא קרא: "ארכיטיפים של טרנספורמציה". ארכיטיפים אלו באים לידי ביטוי בנפש במיגוון רחב ולא ישיר של דמויים הקשורים למצב חיים, לתהליך, למסע, לשינוי, לטרנספורמציה.

הלבירינט סימבול של הזדמנויות

הלבירינט דמוי ארכיטיפי המזמין לחוויית מסע, למעבר וחיבור בין העולמות ומתוך כך טומן בחובו אינספור הזדמנויות לשנוי תודעתי.

הוא סמל פרדוקסלי המכיל בתוכו קווים עגולים ומפותלים אך גם קווים ישרים ובכך מסמל את הדרך המפותלת והקשה אבל אולי גם הפשוטה והישרה אל עצמנו, אל מרכז בלתי נראה, אל המטרה. הוא בו

זמנית מייצג בילבול ובהירות. כבלים ושחרור, ריבוי ואחדות, כאוס וסדר. הוא מסמל את האפשרות
וחוסר האפשרות בו זמנית.

בסדנה נתייחס לדמוי הלבירינט כהזדמנות למפגש אישי וקבוצתי, פנימי וחיצוני כאחד.

בסדנה נעסוק:

ברקע המיתולוגי של הסימבול.

משמעויותיו והתפתחותו בעולם העתיק.

התנסות חווייתית שתתמקד בסימבול הלבירינט תוך שילוב "דמיון פעיל" באמצעות הגוף והתנועה.

ביבליוגרפיה

Tricarico.G (2015) The Labyrinth of Possibilities, Karnac Books Ltd, London

המכון היונגיאני בית הספר לרוסים

19.3.18

מיתוס עתיק – נפש מודרנית

שמי קרני ישי אני אנליטיקאית יונגיאנית ומטפלת בתנועה, אני רוצה להזמין אתכם בזמן הקצר שעומד לרשותנו להתנסות, לחוויה שתתבסס על דמוי מרכזי באחד המיתוסים, שיאפשר לכם לפגוש היבטים מסוימים מתוך התהליך האישי של כל אחד ואחת מכם.

הייחודיות של ההתנסות הזאת זה הדגש על החוויה דרך הגוף והתנועה בשילוב ה"דמיון הפעיל". בעצם, אנחנו נעבוד דרך ערוצים עוקפי תודעה.

ולכן ההמלצה החמה שלי אליכם היא: תנו לגוף לדעת, תנו לגוף לתנועה להוביל אתכם. וכשנגיע לתרגיל ההדמיה תנו לדמוי שראשון שעולה להישאר איתכם. תסמכו על התהליך.

לרגע, אני רוצה אתכם עדיין במחשבה: כל אחד יכתוב לעצמו מה הביא אותו להשתלמות הזאת, במשפט או שנים. הכרטיס נשאר אצלכם. אף אחד לא רואה אותו.

אבל כדי שכל זה יקרה וכדי שבאמת תוכלו להיות בתהליך שכללי המשחק של קצת אחרים אנחנו נתחיל מחימום הגוף קודם כל ברמה הפיסית והקונקרטית שלו.

חימום:

חימום הדרגתי של האברים, יצירת קשר תוך כדי תנועה, יצירת טור אחד ארוך זה שבראש הטור קובע את צורת וקצב ההתקדמות. כשמישהו אחר רוצה להוביל הוא רץ לראש הטור והקודם עובר לסוף הטור.

הדמיה

כפי שכבר אמרתי הכוח של תרגיל ההדמיה זו ההסכמה ללכת עם הדמוי הראשון שעולה גם אם הוא נראה לא הגיוני, לא מתאים, מפתיע... והדבר הנוסף, שכדאי לזכור הוא שכשיונג כתב על דמוי הוא כתב על הדמוי כרב חושי כלומר, הוא לא רק ויזואלי אלא הוא יכול להיות אודיטורי, מגע, ריח, תחושות באיברים פנימיים בגוף.

אני אדבר בשפה הויזואלית כי היא הכי נגישה לרובנו.

כשאני אומרת את המילה **לבירינט** איזו צורה עולה אל מול עיניכם? זיכרו

הלבירינט הזה הוא שלכם והא יכול להיות בכל צורה העולה בדמיונכם.

לכו עם הצורה הראשונה שעולה, התמקדו בה. אתם רוצים לראות כמה שיותר פרטים על הצורה: מה הצורה? עיגול, ריבוע, אליפסה או כל צורה אחרת שעולה

בדמיונכם. מה הגודל שלה? האם יש לה צבעים? היכן היא נמצאת? מה

התפאורה שלה? בטבע, בבית בסביבה מוכרת לכם או אולי לא?

ועכשו, בדמיונכם גשו ועימדו בתוך הלבירינט, בחרו היכן מתאים לכם לעמוד,

האם אתם בנקודת ההתחלה שלו, או אולי בנקודה אחרת בתוכו, באמצע, בסוף...

שימו לב לתחושות גופניות שמתעוררות עכשו כשאתם עומדים בנקודה שבחרתם בתוך הלבירינט. פעימות לב, כיווץ או מתח, זרימה, חום או קור... מתוך התחושה הגופנית אם ישנה, ואם לא אז מתוך החלטה, התחילו תנועה. התנועה באה מתוך החוויה של לעמוד בנקודה מסוימת בלבירינט: התחלה, אמצע סוף או כל נקודה אחרת.

השתדלו לנוע בעינים עצומות או מושפלות. אתם רוצים כרגע לחוות את התנועה של עצמכם ללא קשר לאחרים בקבוצה.

אולי התנועה הזאת מבטאת את צורת הלבירינט, אולי את ההתרגשות של לעמוד בתוך הלבירינט, או לחלופין, את חוסר הנחת...אולי את השמחה אולי את החשש...

אם קשה לכם, המציאו תנועה... תנו לגוף להגיב בתנועה מבלי להבין. תנו לגוף להתנועע ובהדרגה התחילו לנוע במרחב, להתנועע תוך כדי הליכה בתוך הלבירינט.

נועו את הדרך, את ההליכה בדרך. האכויות שלה, עליות, מורדות, פניות, פיתולים, הצבעים, הריחות, אולי, אנשים אחרים בדרך, בעלי חיים, צמחיה, התנועעו את חווית הדרך, חווית ההליכה בדרך, כמו גם את האפשרויות שהיא טומנת בתוכה, אולי את הציפיות. האם יש לכם תרמיל? מלא או ריק, כזה שרוצה להתמלא או אולי הגעתם לכאן במכוון בלי תרמיל?

הגזימו את התנועה, הגדילו אותה, צאו איתה למרחב, יש משמעות ליציאה למרחב, אל תוותרו לעצמכם, החדר כולו יכול להיות כרגע הלבירינט שלכם. האם הלבירינט שלכם הוא בכיוון אחד, דו כיווני, רב כיווני עם הרבה פתחים ויציאות? עם הרבה מהמורות, גבהים, או אולי מישורי. תנו לאסוציאציות, דמויים לעלות תוך כדי התנועה.

בהדרגה מיצאו תנועה אחת במרחב שהיא התנועה המאפיינת את הליכתכם, התקדמותכם או היתקעותכם בתוך הלבירינט.

חזרו על תנועה אחת שוב ושוב, הגזימו אותה. אתם רוצים לזכור אותה. הביאו את התנועה לידי סיום, פיקחו עינים.

לצייר את החוויה התנועתית. ההליכה שלכם בתוך הלבירינט האישי.

לתת כותרת, משפט, מוטו לציור.

קבוצות של 6, כולם עומדים.

כל אחד בתורו מראה את הציור שלו ואז לוקח את הקבוצה לתנועה שלו במרחב. הקבוצה מתנועת מאחוריו ומשקפת את התנועה.

שרינג בקבוצה הקטנה:

בגוף ראשון הווה: אני הולך/ת בתוך הלבירינט.

שרינג בקבוצה הגדולה: נציג מכל קבוצה מסכם את ההתנסות.

שרינג פתוח לשיתוף מילולי ותנועתי.

אשמח לשיתוף במייל של החוויה.

שימו לב לחלומות.