

קקצב לביו

הזדמנות לזמנא קקצב סאך...

בכל קושי טמונה ההזדמנות ללמוד שיעור משמעותי בחיים, לצמוח ולגלות בתוכנו אוצרות יקרים חבויים.

כיום יש הבנה רחבה, כי לחלק הרגשי יש תפקיד משמעותי והשפעה רבה על תפקודו הכללי של האדם. כיום ניתן למצוא מניפה עשירה של אפשרויות טיפול בהם כל אדם יכול למצוא את השיטה שאליה הוא הכי מתחבר.

המשותף בין תרפיה במוסיקה לטיפול ב"פרחי באך" הוא טיפול ממוקד ברגש. שתייהן ממוקדות בהבנה שטיפול רגשי הינו תהליך ולכל אדם יש את הקצב שלו ועל המטפל והסביבה לכבד את הקצב של נפשו הייחודית של כל אדם להגיע לאיזון מחדש. כיום בדור שבו עולם החומר משתנה, מתחלף ומתפתח כל כך מהר שוכחים אנו שהטבע ונפש האדם ניחנו בקצב טבעי ייחודי, ועל כן אדם החפץ בשינוי רגשי צריך לבא עם הרבה רצון, סבלנות והבנה שאין קיצורי דרך בתחום הזה.

תרפיה במוסיקה היא שיטת טיפול רגשית בה המטופל מתמודד באמצעות מוסיקה עם קושי רגשי, התנהגותי או חברתי. כל אפשרויות ההבעה של המוסיקה אפשריים בטיפול כגון נגינה בכלי נגינה מגוונים, האזנה לשירים, כתיבת שירים, שירה, אלתור ועוד. בטיפול לא לומדים לנגן אלא נעזרים בשפת המוסיקה לבטא את העולם הפנימי, לחזק כוחות וכשרונות בעזרת התהליך היצירתי.

למוסיקה על כל סוגיה וגונויה, יש השפעה חיובית יוצאת דופן על כל בני האדם. היא תורמת לשיפור מצב הרוח, מאפשרת הבעת רגשות ללא מילים, מזכירה לאדם מקומות ותקופות נשכחות, מעודדת תגובות אותנטיות ומניעה לפעולה ויצירה.

תרפיה במוסיקה משלבת בין האיכויות הטיפוליות הקיימות באופן טבעי בתוך עולם המוסיקה לבין תיאוריות פסיכולוגיות.

פרחי באך הינה שיטה שפותחה על ידי ד"ר אדוארד באך (1886-1936) רופא, חוקר והומאופת. הוא חקר במשך מספר שנים תמציות פרחים בשטחים כפריים באנגליה.

ד"ר באך האמין שלמצב הנפשי תפקיד חשוב בשמירת הבריאות הפיזית והתפקודית של האדם. ד"ר באך סיווג 38 מצבים נפשיים שונים וייצר מספר תמציות פרחים בהתאמה. הוא מצא דרך פשוטה, טהורה ובטוחה לרפא בני אדם תוך התחשבות במצבם הנפשי והמנטלי הייחודי.

באך טען שתמציות פרחים מסוימות מובילות לרפוי עצמי בכך שהן מטהרות את האדם מגורמים רגשיים שליליים המשפיעים לרעה על בריאותו ותפקודו. הן עוזרות לסלק רגשות שליליים באופן שתורם לשלוות הנפש ולשמחת האדם. התמציות עוזרות בהתמודדות עם מצבי לחץ, חרדה, פחד, דיכאון, כעס, הימנעות, דאגות יתר, ערך עצמי נמוך, אשמה, בדידות ועוד.

לפי הרעיון העומד בבסיס השיטה, כל תמצית עובדת על "תדר אנרגטי" או "תדר רגשי" זהים לתדר שמהדהדת התכונה המיוצגת בפרח. כאשר תכונה מסוימת אינה מאוזנת ואנו סובלים ממנה, גם התדר יוצא מאיזון. כאשר לוקחים תמצית של הפרח המתאים לתכונה, מהדהד הפרח בתדר המאוזן, וכך, לאט לאט, מחזיר את התכונה ל"איזון".

המשך התייחסות לטיפול רגשי "בקצב טבעי" בכתבה הבאה....

מתיאום לכל גיל

אסתי יוניאן- תרפיסטית במוסיקה | קליניקה פרטית יד בנימין
stymusic@gmail.com 054-7002166

קקצב לביו

הזדמנות לזמנא קקצב סאך...

במה תרפיה במוסיקה ו"פרחי באך" יכולים לעזור?

כל אדם שמרגיש קושי רגשי, לחץ, תקיעות או מועקה יכול להעזר בטיפול.

לפי התפיסה שלי ניתן לחלק את הטיפול של "**בקצב טבעי**" לשלושה סוגים:

1. **טיפול ארוך טווח** - לבעיות שנסחבות כבר תקופה ארוכה ודורשים טיפול ארוך מעמיק ותומך המאפשר ביטוי ועיבוד של תכנים אישיים.

2. **טיפול קצר טווח** - הממוקד למצבים מזדמנים כגון תקופות לחוצות כמו לפני בחינות, או ארועי שמחה כמו חתונות, בר מצוות בהם רמת הלהץ והדאגה הינם רגעיות אבל גבוהות ולפעמים מדירי שינה. אם ידוע על תקופות אלו מראש מומלץ להתחיל את הטיפול 3 שבועות עד חודש לפני ולהתמיד בטיפול בזמן הבחינות ועד שבוע אחרי השמחה. ניתן להיעזר בתרפיה במוסיקה כדי לשחרר לחץ, אנרגיה, לשם הרפיה, דימיון מודרך וכו'.

3. **מימוש עצמי** - יכול להיות גם מצב בו אדם רוצה לפתח את הפן היצירתי מוסיקלי שלו לאו דווקא כי קיים קושי אלא מתוך רצון בריא לממש עוד חלקים בתוכו ואז הטיפול מקבל גוון של שימת דגש על הפוטנציאל ויכולות היצירה באדם.

ניתן לשלב בין שתי שיטות הטיפול וניתן לבחור לטפל רק באמצעות שיטה אחת. ברוב המקרים מומלץ לטפל בשתי השיטות במקביל כיוון שהן תומכות זו בזו ומשלימות אחת את השניה. כאשר הטיפול בתרפיה במוסיקה הוא פעם בשבוע.

הטיפול ב"פרחי באך" - כולל תשאול מפורט, הרכבת בקבוק על ידי המטפל ובו יהיו עד 7 תמציות המותאמות לתיאור של הסימפטומים הרגשיים אותם רוצים לאזן. יש בבקבוק טפטפת בעזרתה לוקחים 4 טיפות 4 פעמים ביום, בבוקר מחזיק 3 שבועות. כמה ימים לפני סיום הבקבוק נפגשים שוב, עושים ביחד הערכה מחדשת ובמידת הצורך המטפל מרכיב בקבוק חדש. ממשיכים בטיפול עד השגת התוצאות הרצויות.

חשוב לציין שב"פרחי באך" אין דבר כזה התמכרות, הרעיון הוא שברגע שהתדר האנרגטי - רגשי התאזן האדם לא יבקש המשך טיפול. כדאי לזכור כי טיפול ב"פרחי באך" הינו תהליך שיכול לקחת זמן, כמה זמן? אי אפשר לדעת מראש. בגלל ש"פרחי באך" נלקחים דרך הפה יכולה להיות **בטעות** קונוטציה של תרופה שפועלת מהר ומעלימה סימפטומים - כך לא פועל טיפול ב"פרחי באך". טיפול ב"פרחי באך" עובד **בקצב הטבעי** של האדם וביכולת והקצב שלו להכיל את השינוי.

כמו בכל בחירה שעושים בחיים אנו תמיד נהיה ערים ורגישים למפגש ולכימיה שנוצרים בין האדם שבא לקבל טיפול לבין שיטות הטיפול הרגשיות לבין הכימיה עם המטפל ולכל השילוב ביניהם, בידיעה שמי שמעוניין בשינוי אמיתי עליו לבא עם רצון וסבלנות ובעיקר עם הקשבה וכבוד **לקצב הטבעי** הייחודי של תהליכים רגשיים.

מתיאום לכל גיל

אסתי יוניאן- תרפיסטית במוסיקה | קליניקה פרטית יד בנימין
stymusic@gmail.com 054-7002166