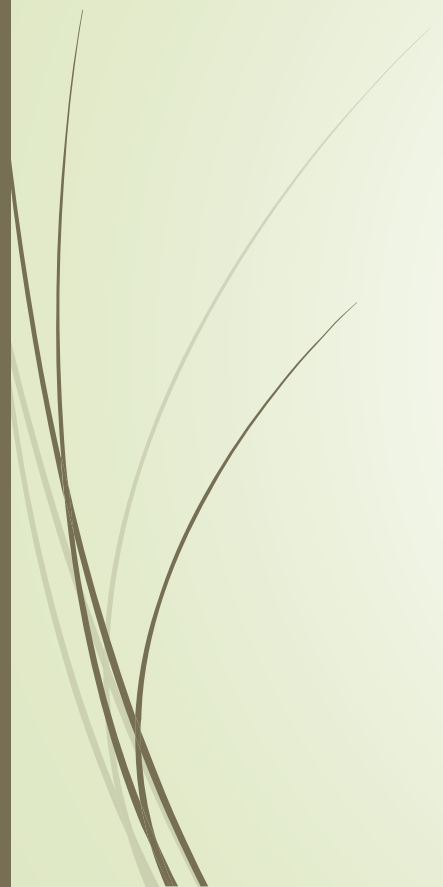




# עצמיות מודעת ויוצרת - כוחו של האני המנהל

ד"ר חנן גולדמן, פסיכיאטר ופסיכותרפיסט דינמי ואנתרופוסופי



# הסיפור האישי- בני שיר



הבשורה

הכרה ולמידה

שוק וכאב

חיפוש מידע  
ואמונה

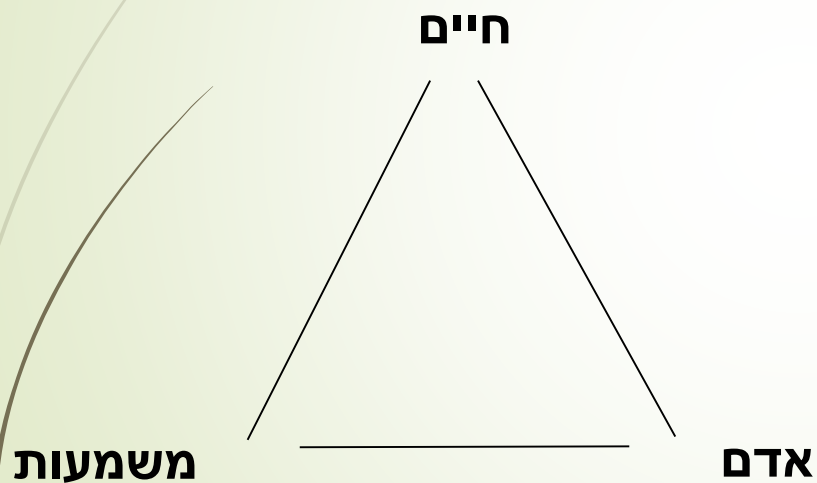
עיכול:  
פחד, אשמה  
והתמודדות

קבלה



להודות על הטוב שהיה

# מתחיל מסע של חיפוש כששיר הופך להיות מורה לחיים



- מהם החיים הללו?
- מהו אדם?
- מהי משמעות בחיים?

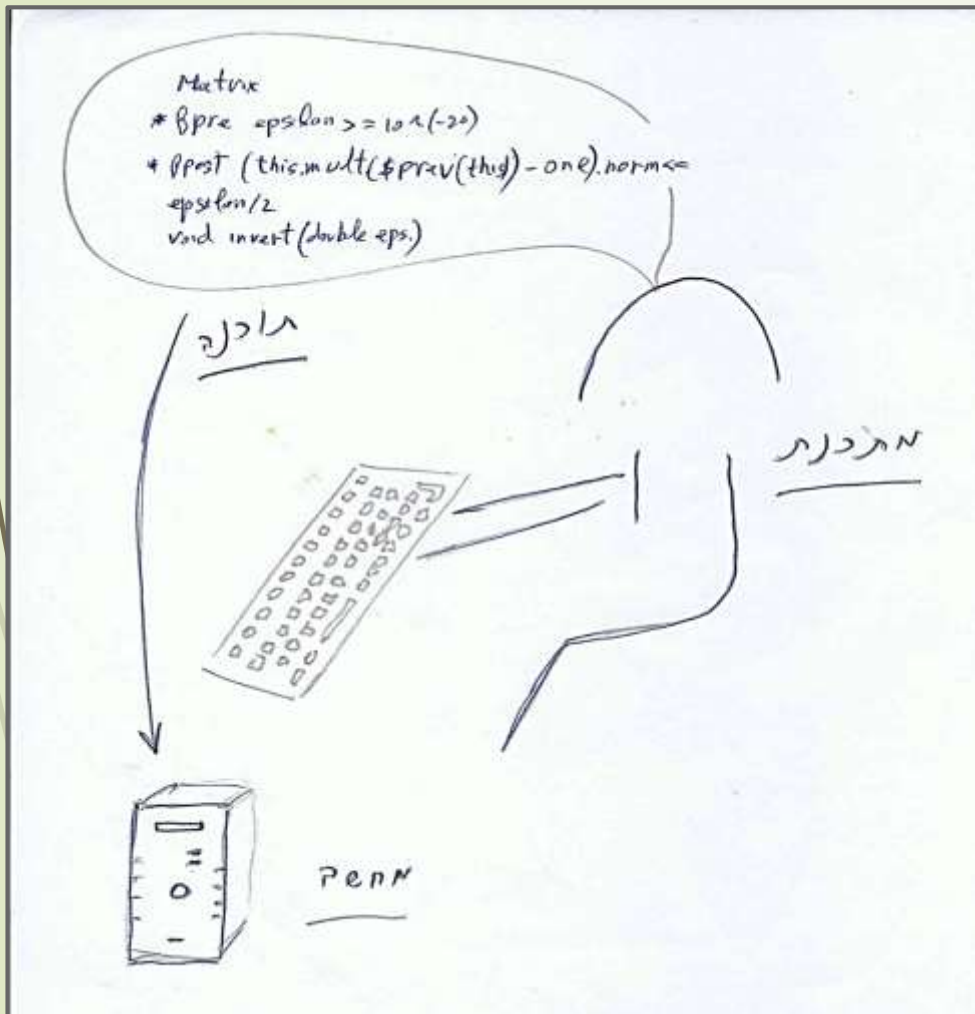
# החשיבה האנושית היא כלי של התודעה



- חשיבה מושגית -  
מילים מפרידות, מחשבות מחברות.
- האם מודעות עצמית יכולה  
לא להיות מודעת לעצמה?
- מה קורה כאשר יש בי כוח כלשהו,  
ואיני מודע לכך באופן מלא?

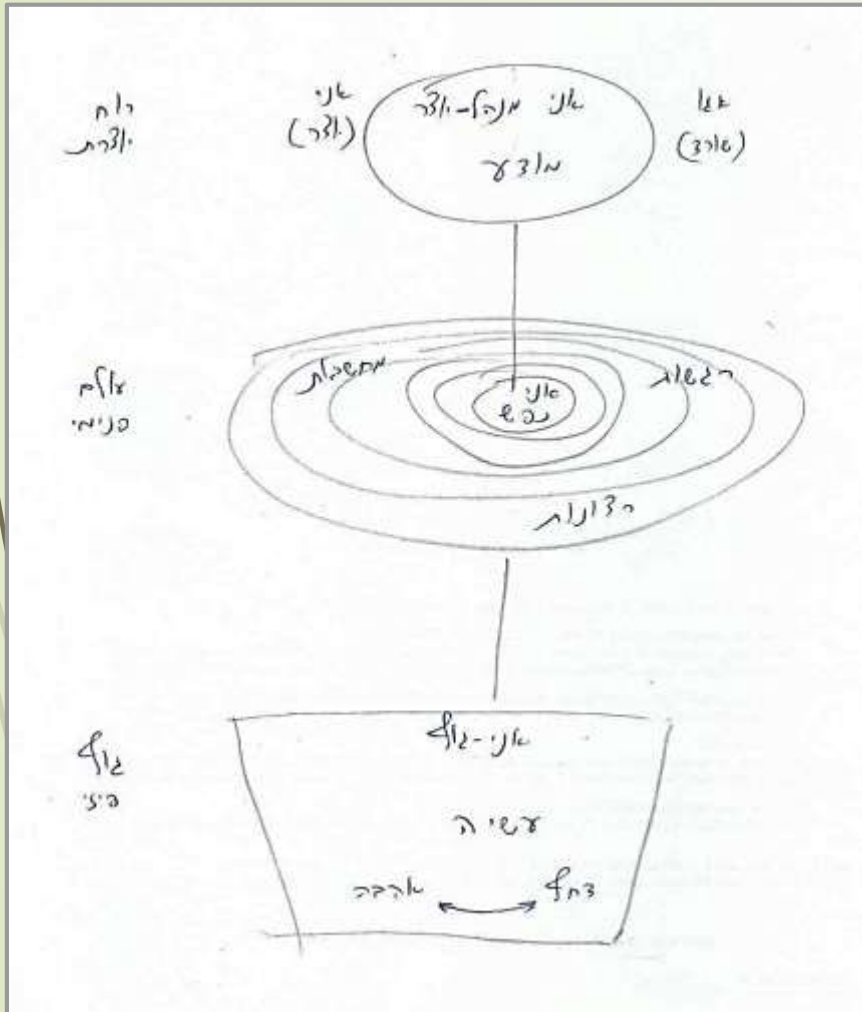
# מחשב-

חומרה <> תוכנה <> מתכנת



אני

# הרוח - ככוח שמתקיים באדם



- אני כגוף
- אני כנפש
- ואני כמנהל ויוצר.

- מנהל טוב הוא גם יוצר - כוח מרכזי בהתמודדות עם חוסר איזון.

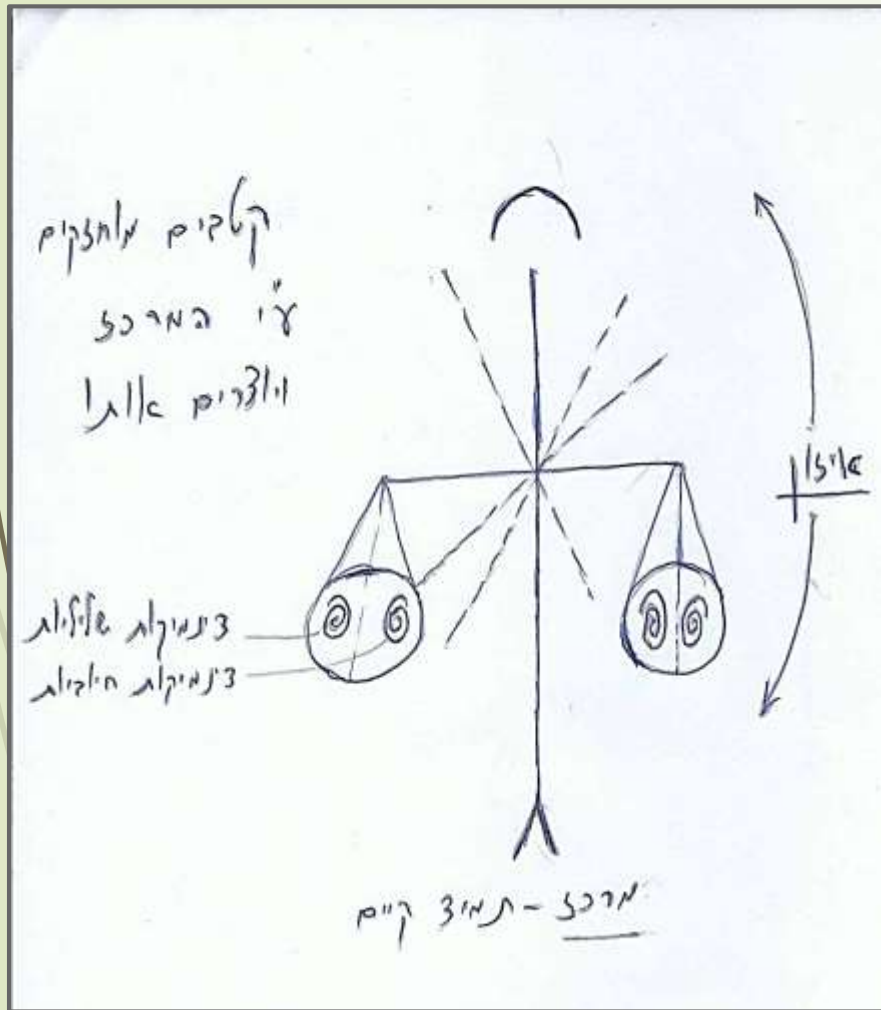
- אם אני לא מכיר בקיומו, זה כאילו אין מנהל בארגון.



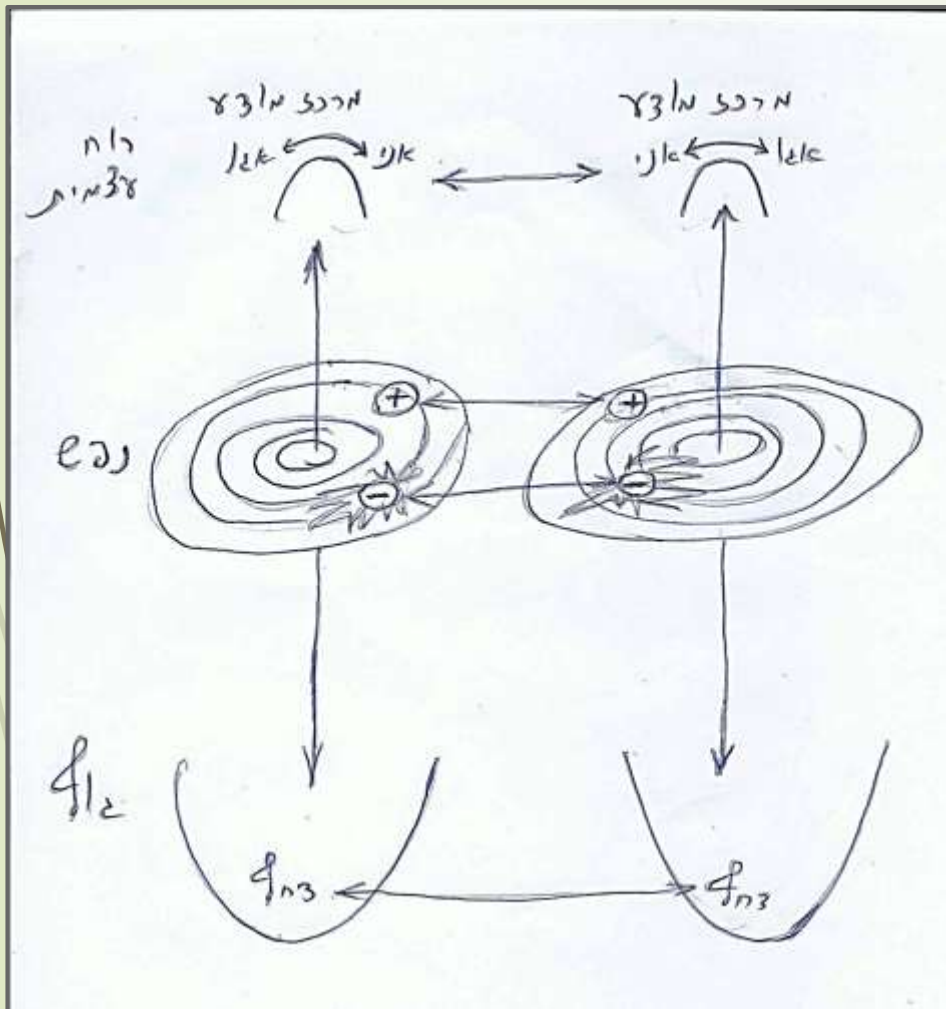


**עצם זה שאנחנו יודעים  
מהם הכוחות שלנו, מהו הכלי שלנו ומי אנחנו  
מאפשר לנו להכיר את הפוטנציאלים ולממש אותם**

# יש מרכז שעובר התנסות



- העיקרון הדיאלקטי- אין איזון בלי חוסר איזון.
- אדם הוא ישות זקופה, עם שיווי משקל. האם בחוסר איזון רציני אני חזק או חלש?
- לראות את המרכז ולתת לו תוקף.



**כשאדם יוצא מאיזון,  
 הסביבה שלו יוצאת מאיזון**

# לראות את האדם בצר לו

"תִּזְכְּנִי לְהַבִּיט עַל כָּל סוֹבֵל ,  
הַבָּא לְשָׂאֵל בְּעֶצְתִּי, כְּעַל אָדָם ,  
בְּלִי הַבְּדִל בֵּין עֲשִׂיר וְעָנִי ,  
יָדִיד וְשׁוֹנֵא, אִישׁ טוֹב וְרַע ,  
בְּצַר לוֹ הִרְאֵנִי רַק אֶת הָאָדָם ,  
(מתוך תפילת הרופא, הרמב"ם)

התפקיד שלנו עבור מי שחווה ומתמודד  
עם יציאה מאיזון  
ועם מצוקה נפשית קשה,  
**הוא לעזור לו להחזיק את המרכז שלו**  
וזוה נעשה דרך המפגש האנושי.

מפגש פנימי עמוק בין אדם לרעהו,  
הוא מרחב שיש בו קדושה  
ואפשרות של ריפוי.

# המפגש האנושי

## שוויון כל אדם מצבור של ידע

איזון וחוסר איזון  
התפתחות כאב  
וריפוי טראומות

נפרדות  
שפע  
ייחודיות

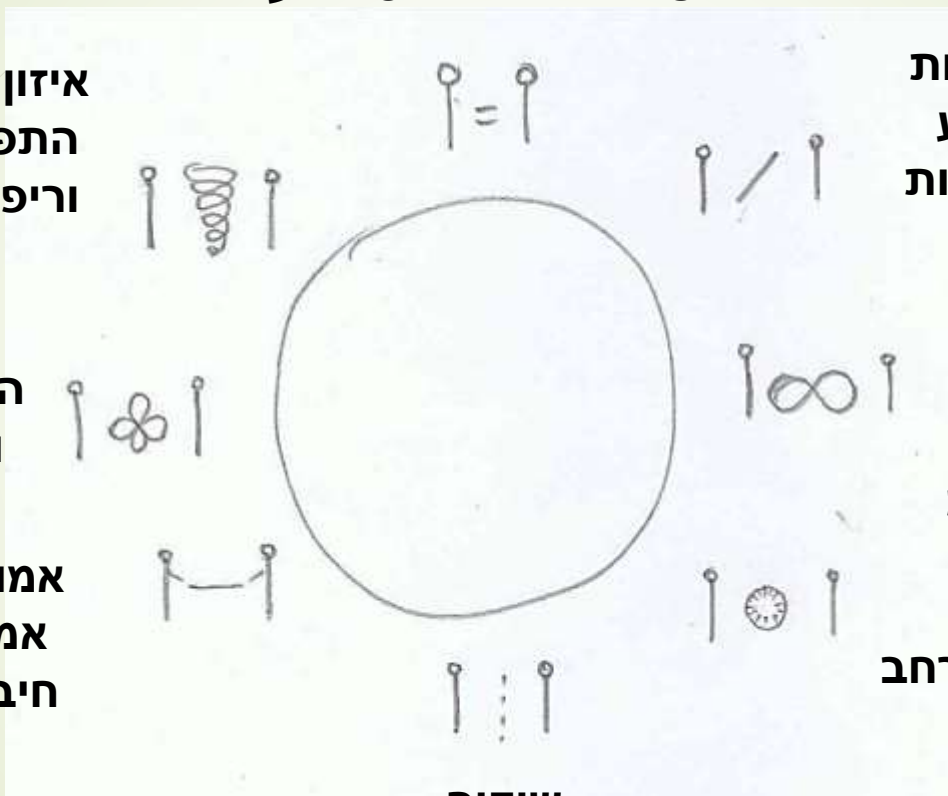
הנטייה לאיזון  
וריפוי טבעי

תנועה  
חמלה  
התבוננות  
אי שיפוטיות

אמונה  
אמון  
חיבור

זמן ומרחב

שיקוף  
(מראה)



## כולנו בני אדם. לכבד את זה, זה אומר-

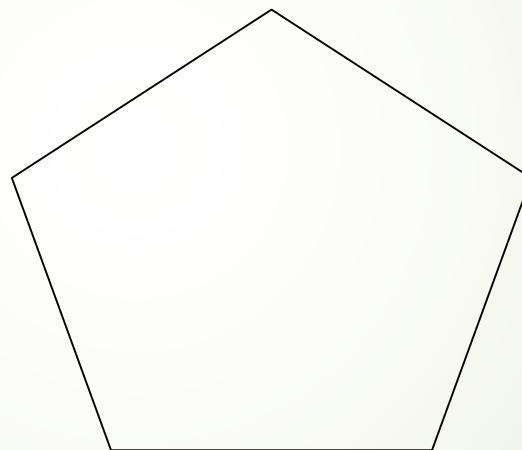
- שאני תלמיד של החיים.
- שבמפגש עם אדם אני יכול תמיד ללמוד ממנו וגם ללמד אותו.
- בואו נהיה מנהלים ויוצרים טובים יותר של עצמנו, ונייצר עולם טוב יותר.

למה סיפרתי לכם את הסיפור?



# בזכות שיר שום דבר לא מובן מאליו

סבל וסיבולת



אמונה ויצירה  
(הבלתי אפשרי -  
אפשרי)

קבלה והרחבת לב

- חמלה
- אי שיפוטיות
- כבוד

הודיה

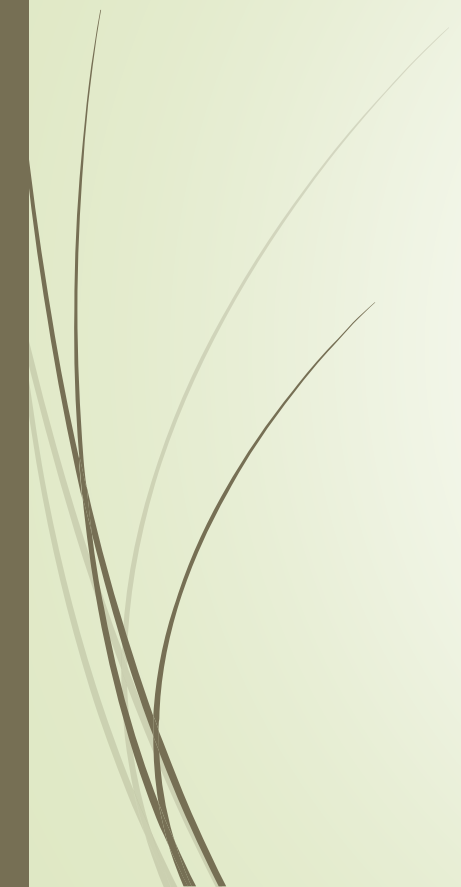
מסירות ואומץ



# לסיכום

- הכוח שעשוי להיות מפתח בהתמודדות נפש הוא כוח שקוף-הרוח העצמית, האני היוצר ומנהל- המרכז שמחזיק את המאזניים.
- כדי לסייע לאדם במצוקה או חוסר איזון, אנו חייבים לראות את המרכז של אותו אדם, לחזק ולהעצים אותו בנחישות, בביטחון, ובאמונה מלאה בפוטנציאל שלו וביכולת הריפוי של הכוח היוצר והמנהל שבו.
- אם נאמין שאולי הבלתי אפשרי הוא כן אפשרי, יכול לקרות נס.

**תודה רבה על ההקשבה..**





**"הו אדם, הכר את עצמך,  
כך מצטלצל דבר היקום,  
אותו תשמע בחוזקת נפש,  
אותו תרגיש בעוצמת רוח,  
מיהו הדובר בעוצמת יקום כזו?  
מיהו הדובר בפנימיות לב כזו?"**