ענבל ברק
צילום: רמי זרנגר

אירוע פוחי

קבלה? ימימה? זה פאסה. קבלו את שיטת הטיפול הקרויה ניאו-הומנולוגיה ומסעירה את הברנז'ה. לפי השיטה, שייסדה יהודית אורנייה-מילוא, כל הבעיות שלנו נגזרות מחוסר איזון חשמלי במוח, ואפשר ללמוד להיות מאושרים. יעל פוליאקוב, שירה מרגלית ונועה רוטמן כבר נכבשו



כשהשחקנית והתסריטאית יעל פוליאקוב החלה לעבור טיפול בשיטת הניאו־הומנולוגיה, היא נמצאה, לדבריה, במצב הכי קשה שהייתה בו אי פעם בחייה. "הגעתי לטיפול בתחתית של התחתית", היא אומרת. "דיכאון, התקפי חרדה קשים וגם כדורים מסוג פרוזאק. זה היה כבר אחרי הרבה טיפולים שעברתי, בהם גם טיפול פסיכולוגי. מה שקנה אותי בניאו־הומנולוגיה זה שהתוצאות היו מיידיות. תוך כמה חודשים החיים שלי השתנו מקצה לקצה".

- מה בדיוק השתנה?

"כל החיים שלי גדלתי על החרדה של מה יהיה, חרדה שמשתקת אותך מכל הבחינות. כשראיתי את אבא שלי גוסס וחשבתי מה עובר לו בראש, אחד הדברים החשובים שאמרתי לעצמי באותו רגע זה שהחיים עוברים כל כך מהר, ואני לא אבזבז את זה על מחשבות שליליות, פחדים וחרדות. אני לא אחכה לפידבקים ולאהבה מבחוץ. אני אוהב את עצמי, אני אפנק את עצמי, אני אאמין בעצמי, אני איהנה מכל שנייה, לא משנה מה קורה. כשסיימתי את הטיפול, אבא שלי נפטר. למזלי עברתי שנה של אימון, שאפשרה לומר שלי לראות את הרווח, להאיר את הצד החיובי. זה עזר לי מאוד להבין מה נשאר לי ומה יש לי".

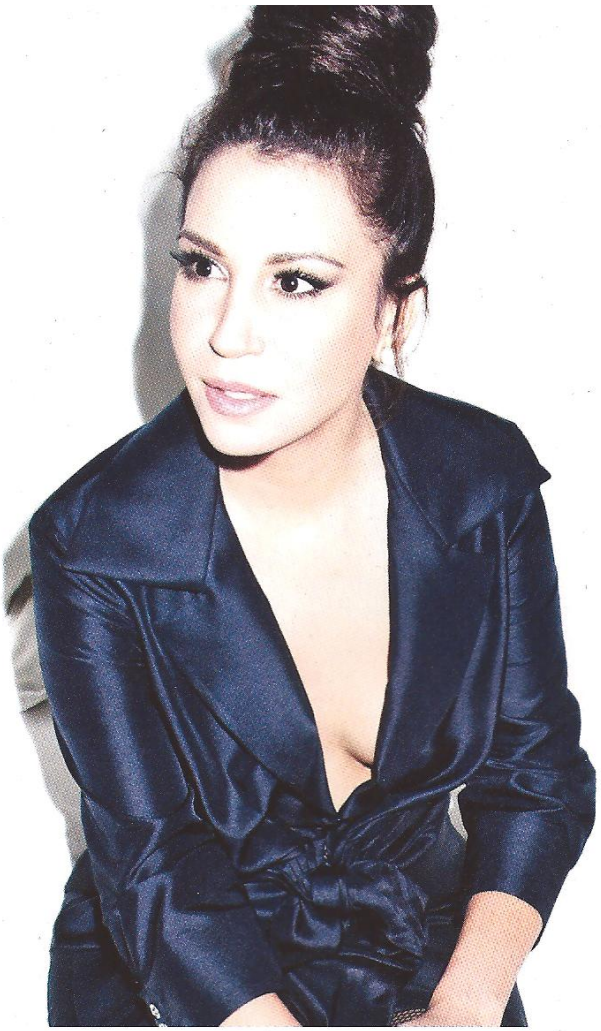
- היום את יכולה להגיד בפה מלא שאת מאושרת?

"זה לא רעיון של 'אני מאושר לא משנה מה'. אתה לא תמיד מצליח ולא תמיד הולך לך. הרעיון הוא לא להיות בהיי מסוים, אלא להיות באיזון וליהנות. כלומר, שהדברים החיצוניים לא מטלטלים אותך. אתה זורם, ממשיך ורואה מה שיש לך. אתה אוהב את החיים".

פוליאקוב היא לא היחידה שנכבשה בקסמי שיטת הניאו־הומנולוגיה, הטיפול הלוהט ביותר בברנז'ה נכון לרגע זה. גם נועה רוטמן (בן ארצי), שירה מרגלית, אורי גוטליב, מושיק גלאמין, השחקנית עופרי פרישקולניק ועוד לא מעט סלבריטאים (כולל שחקן וקומיקאי ידוע וזמרת על), כולם מטופלים בשיטת הניאו־הומנולוגיה (לשעבר "ניאו־פסיכולוגיה"), וכולם מדווחים על שלווה ואושר פנימי.

"אם אני אצטרך לתאר לך מה קורה בטיפול, אני מניחה שזה יישמע שטחי", אומרת שירה מרגלית, לשעבר סמנכ"לית התוכן של רשת. "הרבה פעמים אני מוצאת את עצמי מנסה לספר לאנשים על מה מבוססת השיטה, ובאוזניים שלי זה נשמע מוזר ולא רציני כמעט. צריך להגיע לטיפול ממקום שאת מאוד מודעת, אחרי שמיצית את ההתעסקות בעבר. יש גיל לדעתי שבו כדאי להתנתק מהעבר ולהיפרד מהאשמות של ההורים. השיטה הזו היא טיפול שמתרכז בהווה. לי באופן אישי היא מנקה את הראש מהמון טרדות ורעשים".

"אני חייבת לומר שבבסיסי אני אדם חיובי", מוסיפה נועה רוטמן, "ומהרבה בחינות כאילו נולדתי לשיטה הזו. אבל לאורך החיים דבקו בי הרגלים רעים ועברתי הרבה דברים קשים. מחלות של הורים, אובדן של אנשים קרובים, משמעותיים ואהובים, גירושים של ההורים - פעמיים, חשיפה תקשורתית בגיל צעיר, הפרעת קשב שלא טופלה כמו שצריך שנים, ועוד דברים מורכבים, שנתנו לי מצד אחד פרופורציה טובה לחיים ולעיקר וטפל, ומצד שני הפכו אותי לפליזרית, לקשוחה מדי, לקוטרית לפעמים - ועוד כל מיני דברים שאני יכולה לציין בסיפוק שנפרדתי מהם בזכות הניאו. הגעתי לטיפול בסמוך להפיכתי ←



צילום: עידו איזיק באדיבות "יי.יפוינט"

לאם, סביב המשבר אולי הכי שכיח שיש לנשים, אבל זכיתי בעצם בהזדמנות גדולה להתחזר לעצמי ולבית שלי את האופטימיות. עד היום אני מתחזקת את עצמי במפגש חודשי. ההרגשה העיקרית היא שעשיתי סיבוב ארוך מסביב לעצמי, ומצאתי את אותה אני ראשונית מחדש".

הכל במוח

אז מה זה בדיוק ניאור־הומנולוגיה? מדובר בשיטה שמתייחסת לבעיות פסיכולוגיות לא כאל בעיות נפשיות, אלא כאל בעיות מוחיות. ובמילים אחרות, חוסר איזון חשמלי. ההנחה היא שהמוח שלנו הוא מערכת חשמלית, העובדת על פלוס ומינוס. מחשבות על דיכאון, פחד, ריקנות ומסכנות - יוצרות מינוס במערכת. לעומת זאת, מחשבות חיוביות כמו שמחה, אהבה, נתינה, למידה - יוסיפו פלוסים למערכת.

שיטת הטיפול מלמדת לראות את העולם מנקודת מבט אובייקטיבית, הגיונית, לעומת נקודת המבט הרגשית, הסובייקטיבית, וכך להביא את המוח לידי איזון. כמו שאמר איינשטיין: "אינני יכולים לתקן את הטעויות בעזרת אותו מוח שעשה אותן". המסקנה: עלינו להפעיל מוח אחר על מנת שעולמנו ישתנה - את המוח ההגיוני.

מייסדת השיטה היא יהודית אורנייה־מילוא, מתקשרת ומורה רוחנית, או כפי שפוליאקוב מכנה אותה - "המאסטר, החגורה השחורה". אורנייה־מילוא היא אשה עוצמתית בעלת פנים חזקות

יעל פוליאקוב (בצילום): "הגעתי לטיפול בתחתית של התחתית. דיכאון, התקפי חרדה קשים. מה שקנה אותי בניאו־הומנולוגיה זה שהתוצאות היו מיידיות. תוך כמה חודשים החיים שלי השתנו מקצה לקצה"

ויפות, חדה מאוד, מדברת במהירות ובעלת ידע עצום ומרשים בכל נושא כמעט.

- אז ניאור־הומנולוגיה הוא מדע מדויק או שיטה רוחנית?

"ממש לא רוחנית! השיטה היא שיטה הגיונית בכל רמ"ח אבריה. עד היום ההנחות היו שהמין קובע התנהגות, איי־קיו קובע הצלחות, החינוך וכל מיני גורמים קובעים מי אנחנו ומה המצב שלנו. אני טוענת דבר אחד יסודי - רמת החשמל במוח קובעת מי אנחנו".

- מה התהליך שעובר אדם שמגיע לטיפול?

"התעוררות. הבנה. זיהוי של ההתנהלות האוטומטית ושל דפוסי התנהגות, שטוענים אותנו באנרגיה שלילית. המטופל מבין שהכל בידיו, שהוא האחראי לכל מה שקורה לו. שהוא לא תלוי בשום גורם חיצוני. אנחנו מכשירים את המוח ההגיוני להיות המטפל של המוח הרגשי. המוח הוא שריר, ואנחנו מאמנים אותו לפעול מהמקום ההגיוני קודם כל. יחד עם זאת, המטופל צריך להבין שיש לו עבודה. זו דרך חיים. הוא משנה את כל צורת החשיבה לגבי עצמו. זה סוג של אבולוציה. אנחנו מחווטים את המוח מחדש".

- מחווטים? זה נשמע נורא רובוטי.

"להפך - עכשיו את רובוט. המוח שלך עובד כאוטומט, אין לך בחירה ואין לך אופציות".

לשירה מרגלית דווקא יש בעיה עם הטרמינולוגיה האלקטרונית. "זה שמתייחסים לאדם כמכונה, מפריע לי. כל הטענות שאדם הוא מכונה חשמלית שמייצרת אנרגיה. אבל אני לא מתעסקת בזה, היות שכל שבוע אני יוצאת ממנה עם אנרגיה. אני יכולה לבוא אליה הפוכה, ויש לה יכולת לקחת אותי, לאסוף אותי, להדק אותי ולא לתת לי להתפזר".

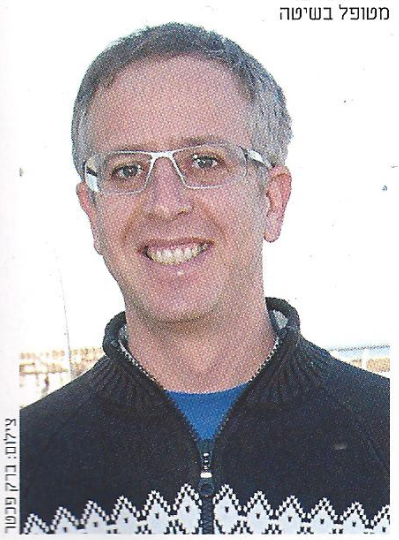
- את יכולה להגיד שאת מאושרת?

"אושר זו הגדרה גדולה. אני מרגישה שהיא הורידה ממני הרבה עומס, אבל את יודעת מה? כן! אני יותר מאושרת".

לפוליאקוב השכלתנות של השיטה ממש לא מפריעה. "להפך", היא אומרת. "אנחנו, בעיקר האמנים, נורא רגשיים. אנשים חושבים שלא תהיה להם יצירה בלי סבל. חושבים שאם הם יהיו מאושרים לא יהיה להם מה ליצור. אבל אין לזה שום קשר למציאות. כי בנאדם שהוא יצירתי ויש לו דמיון, למה הוא צריך לסבול כדי לכתוב? זה הכל הפוזה".

אבל לא אצל כולם זה עובד. מ', מעצבת אתרים מתל־אביב, מגדירה את עצמה כנפגעת השיטה. "הלכתי לטיפול אחרי שהרבה חברים היו והמליצו, התמדתי עם התרגילים, ובמשך זמן קצר היה נראה שזה ממש הולך לעבוד. אבל המשבר בזוגיות, שבעקבותיו הגעתי לטיפול, הלך והחמיר, והמטפלת לא הצליחה לעזור לי עם זה, רק המשיכה להגיד לי להסתכל על הדברים הטובים שיש לי בחיים, מה שרק הוסיף לתסכול שלי. במפגש האחרון היא צעקה עלי שאני מתעסקת באופן אובססיבי רק במה שרע, ושהיא

אורי גופליב. מטופל בשיטה



צילום: בדק פסג



צילום: יח"צ



צילום: ביגל

שירה מרגלית (בצילום): "כל שבוע אני יוצאת מיהודית עם אנרגיה. אני יכולה לבוא אליה הפוכה, ויש לה יכולת לקחת אותי, לאסוף אותי, להדק אותי ולא לתת לי להתפזר. אני מרגישה שהיא הורידה ממני הרבה עומס"

נועה רוטמן (בצילום): "הגעתי לטיפול בסמוך להפיכתי לאם, סביב המשבר האולי הכי שכיח שיש לנשים, וזכיתי בהזדמנות גדולה להחזיר לעצמי ולבית שלי את האופטימיות. היום אני מתחזקת את עצמי במפגש חודשי"

לא יכולה ולא רוצה יותר לעזור".

"דווקא הפשטנות של השיטה היא היתרון שלה", טוענת נועה רוטמן. "העובדה שאת הכל ניתן לרדד לסיסמה קצרה, לפעולה, לתרגום מעשי, כמעט מילולי, מאוד מסייעת להיחלץ מתוך ה'אני' החופר והמתפלסף, המתפייט על עצם קיומו, עד שלעתים אתה מוצא את עצמך טובע בו".

זה עובד אחלה

משך הטיפול קצר יחסית, ובדרך כלל הוא נמשך בין חצי שנה לשנה. מדובר על פגישה שבועית שנמשכת בין 45 דקות לשעה. "המטופל מקבל את הכלים. אם הוא מיישם אותם מהר, הוא יסיים מהר", אומרת אורנייה־מילוא. הטיפול משלב טכניקות שונות ל"בניית מוח אובייקטיבי והגיוני", ביניהן גם "ריגרשן" - "ניקוי גלגולים". "אם לדוגמה נאנסתי ונרצחתי בגלגול הקודם, נקודת המבט שלי על העולם תהיה של חוסר אמון, פחד משליטה ופחד מאלימות", מסבירה אורנייה־מילוא. "כל דבר יירא לי מאיים. אני אאסוף מידע איך להגן על עצמי מפני קטסטרופות שיקרו, כלומר לא אשאב מהעולם מידע שאומר שהחיים נפלאים והאנשים טובים. הפוקוס שלי לא יהיה על זה".

- מה החשיבות של הריגרשן בתוך התהליך הטיפולי?

"זה נטרול פוביות. ברוב המקרים פוביות נעלמות, כאבים שמקורם רגשי נעלמים אף הם. מוחנו הרגשי טעון במידע דפוסי שמגובה על ידי מערכות מידע נוספות. נטרול המידע בגופנו, שנחווה בצורת לחץ או כאב, מאפשר לנו לעשות ביתר קלות את העבודה הנדרשת מאתנו. זה סוג של ניקוי המערכת".

אני עצמי עברתי מספר פגישות טיפול עם מטפלת נפלאה בשם מיכל אליהו, שאחת מהן כללה גם ריגרשן. אליהו ביקשה שאשכב ואעצום עיניים, והוליכה אותי בדמיון מודרך אל מנהרות צבועות בלבן ובכחול ים. "תגידי לי מה את רואה", היא ביקשה, ואני לא ראיתי כלום, אבל נלחצתי והמצאתי שאני דייגת בשבט אינדיאני ונסיכה ויקינגית. כשגיליתי לאליהו שהמצאתי את הדברים סתם, היא הודיעה ש"אין סתם, זה משהו שהיה קיים במערכת". אורנייה־מילוא מסכימה: "המידע שהאדם מציף אינו אקראי. לכל מה שנאמר יש משמעות לגבי האדם עצמו, שאם לא כן, לא היה מציף אותו. המוח שלנו אינו ממציא דבר. ברוב המקרים יש קשר ישיר במציאות בין הבעיה לבין האירוע שעלה".

אורנייה־מילוא רואה בריגרשן כלי נהדר שמקל בצורה מיידית על אנשים, אך מוסיפה כי בהחלט ניתן לעבור את הטיפול גם בלי התהליך הזה. נועה רוטמן דווקא בחרה כן לעבור ריגרשן, והחוויה הייתה, לדבריה, מאוד חזקה עבורה, אבל בגלל שהיא מאוד אישית, היא לא רוצה להרחיב. "זה נתן לי אישוש על המקום שלי ככותבת", היא אומרת, "הרבה יותר מכל דבר אחר. החוויה הזו עוצמתית, אבל היא לא תכלית השיטה בעיני. אני חושבת שעיקר כוחה של השיטה הוא דווקא ברציונליות שלה. הרציונליות הזו מסייעת לי ברגעי חולשה הרבה יותר מזיכרונות הריגרשן. בניאו יש קו פעולה ברור, יש דפוס קצר ובהיר שיש ללכת בו, יש ניקוי פיזי כמעט של מילון המונחים. וזה מתווה שביל חדש שקל להתחיל לפסוע בו, ובעיקר קל ופחות מאיים להשתגות. המנטרות בהקשר הזה הועילו לי מאוד".

ואכן, טכניקה נוספת שמשתמשים בה בניאו היא שינון של מנטרות חיוביות. כוחה של מילה יכול להיות הרסני, או להפך - בונה ומעודד. "המנטרה יוצרת מידע חיובי במוח", מסבירה אורנייה־מילוא, "חיים ומוות ביד הלשון, המוח מגיב להוראות. כשאת אומרת 'רע לי', תרגישי רע. המוח יוצר תגובות כימיות עם המילים. כוח המחשבה שלנו מתגשם. אם אני יוצרת מציאות שלילית בתוכי, סביר להניח שאקרין אותה החוצה".

- אז אם אשנן לעצמי שאני רזה ומיליונרית, זה יקרה? זה לא קצת נאיבי, פנטזיונרי?

"מחשבה ורצון שווים עשייה. את רוצה להיות רזה? אם תאכלי במבה ותגידי 'אני רוצה להיות רזה', התחת שלך ילך ויגדל. תתנסי. תבדקי את מבחן התוצאה. זה עובד אחלה".

להציל את האנושות

אורנייה־מילוא, שחקנית לשעבר

ואשתו של השחקן והמחזאי רפי מילוא, השתתפה במשך השנים במספר הצגות וסרטים, בהם גם "מתחת לאף", והופיעה במשך שני עשורים כמעט בהצגה "הגדה מרוקאית" שכתב וביים בעלה. לזוג שלושה ילדים - כרמן, מטפלת בשיטה; אבישג, שחקנית ומטפלת אף היא; ואלעד, איש מחשבים "מיוחד ורוחני", לדברי אמו.

- איך קרה המעבר משחקנית למטפלת?

"תמיד ליוותה אותי תחושת שליחות, להציל את האנושות, מאז שאני קטנה. ובמשחק לא חשבתי שאני יכולה להציל את האנושות. בשלב מסוים, המוח לא התגרה מזה. הלכתי ללמוד משחק אחרי שלמדתי סוציולוגיה וקרימינולוגיה באוניברסיטת בר אילן. הבנתי שאני אמורה לעמוד לפני קהל גדול ואני צריכה לרכוש כלים".

אורנייה-מילוא: "הרבה אנשים משתמשים בכדורים פסיכיאטריים, וילדים רבים מקבלים ריטלין. המידע שאני מביאה מלמד אנשים איך לייצר אנרגיה במוח, איך להיות רגועים, איך להפסיק לפחד, והכל בלי כדורים, דרך עבודה עצמית"

בתחילת דרכה עסקה אורנייה-מילוא בעיקר בתקשור, ובהמשך, כאשר הבינה שהיא רוצה לתת למטופליה יותר מפתרון נקודתי לבעיה זו או אחרת, פיתחה את הניאו-הומנולוגיה. בהמשך כבר החלה להכשיר מטפלים בשיטה. כשהיא נשאלת מה הביא אותה להמציא את הניאו־הומנולוגיה, היא בוחרת לדבר דווקא על הילדות שלה. "כשהייתי קטנה אמרתי לעצמי שאני לא רוצה להיות זקנה. למה? כי אני לא רוצה לעבור כאב, כי אני מפחדת מהכאב שצפוי. אנחנו מפחדים פחד מוות מהכאב הרגשי, מפחדים ממה שצפוי, שיעזבו וינטשו. קראתי אלפי ספרים עד גיל עשר. הייתי הילדה היחידה שהספרנית נתנה לה לקחת יותר משני ספרים ביום. הצמא למידע רק הלך וגדל עם הזמן, חקרתי את האדם והעולם מכל זווית אפשרית. שאלתי המון שאלות שלא היו עליהן תשובות, והמשכתי לחקור עד שהגעתי לאמת שחיפשתי. זאת הייתה הארה שהגיעה בהדרגה. שלב אחרי שלב הבנתי איך המערכת האנושית עובדת. הגעתי לאינספור הבנות שלא הופיעו בשום ספר. זה ידע שנועד לרווחת בני האדם.

"המצב האנושי הוא קשה. הרבה אנשים בארץ ובעולם משתמשים בכדורים פסיכיאטריים, וילדים רבים מקבלים ריטלין. אני לא נגד תרופות פסיכיאטריות, אבל אני חושבת שהיד קלה על ההדק, פשוט מחלקים אותן בקלות רבה מדי. המידע שאני מביאה מלמד אנשים איך לייצר אנרגיה במוח, איך להיות רגוע, איך להפסיק לפחד, והכל בלי כדורים, הכל דרך עבודה עצמית".

- פרויד טען שאין לאדם אפשרות להגיע לאושר, אלא רק להמעיט מסבלו בעזרת פסיכואנליזה. את מאמינה שניתן להגיע לאושר?

"לא רק מאמינה, אלא יודעת שניתן להגיע אל האושר בקלות. אני אדם מאושר ויציב. פרויד רק בגיל 80 הגיע למסקנה שהבעיות שלנו ביולוגיות, וזה מה שאנחנו טוענים. הכל במוח".

- שירה מרגלית אומרת שהמוח שלה עסוק כל היום, או לפחות היה עסוק עד היום.

"אני בנאדם שחי בעומס רגשי, קריירה, ילדים, מטלות. המוח שלי כמעט לא נח, ואני מלמדת אותו לנוח. לעשות על המוח מסאז' עמוק והרפיה של השרירים, ולאט לאט לשנות דפוסי מחשבה לחיוביים".

- באיזה מקום בחיים שלך השיטה עוזרת לך?

"בהכל. אנשים מכירים אותי שנים, ומצב הרוח שלי אותו דבר. אין עליות וירידות. בעיקר עליות".

- מאיפה את מקבלת אנרגיה? מי המורים הרוחניים שלך?

"הרבי מלובביץ', אני מאוד מחוברת אליו; ראמה, המשיח ההודי, איינשטיין וניוטון".

- מה החלום שלך?

"החלום שלי שהידע הזה יגיע לכל העולם ולכל האנשים, כי הידע הזה ישנה את עולמנו לטוב. ברגע שייגמרו הדינמיקות של אשם וקורבן בעולם, ייגמרו המלחמות".

כשבועיים אחרי פגישתי עם אורנייה־מילוא מצאתי את עצמי במצב שבו למעלה משבוע לא קיבלתי עבודה במקצועי - תסריטאות, עניין די שכיח אצל פרילאנסרים, אבל אני הייתי בטוחה, כמו תמיד, שלעולם לא אעבוד יותר. נפגשתי עם מטפלת בשיטה, שאמרה שייסורי הכתיבה והחרדה לא יובילו אותי לשום מקום. היא יעצה לי להיות פרקטית, ללכת לעבוד בכל דבר: "מצדי תהיי גננת, עוזרת, תעבדי בדואר, רק תעשי". האגו שלי הזדעק כמובן, אבל היא המשיכה בשלה.

מספר ימים מאוחר יותר עברתי ליד חנות תכשיטים. על הוויטרינה היה שלט: "מחפשים מוכרת". נכנסתי ומסרתי את מספר הטלפון שלי. לא חלפו שעתיים - ופתאום טלפונים, עבודה, עניינים - והכל בתחום עבודתי שלי. הכתיבה.

התקשרתי לאורנייה־מילוא. איך את מסבירה את זה? שאלתי. האם יש קשר, או שמדובר בסתם צירוף מקרים? "התשובה פשוטה", היא ענתה. "הלחץ שחווית הוא תוצאה של אובדן אנרגיה מוחית. כאשר אנחנו מאבדים אנרגיה יורדת היכולת שלנו למגנט אלינו את מה שאנחנו רוצים. הוויתור על השאיפה לעבוד בכתיבה - שגרמה לך לשלוח אנרגיה לכל העולם ורוקנה אותך - מילא אותך אנרגיה מחודשת, מה שאפשר לך למגנט לחייך את מה שאת באמת רוצה".

סגרתי את הטלפון, נפעמת מהשקט שלה, ותוהה אם גם לי יכול להיות שקט כזה. ★



בלי ספה // מה הקשר בין ניאו־הומנולוגיה לפסיכולוגיה?

במקור נקראה השיטה ניאו־פסיכולוגיה, אך המייסדת, יהודית אורנייה־מילוא, החליפה את השם, מאחר שאיגוד הפסיכולוגיה אוסר על מטפלים שאינם פסיכולוגים להשתמש במונח פסיכולוגיה. אלא שבאופן אירוני, עם מטופלי השיטה נמנים לא מעט פסיכולוגים. "הפסיכולוגים הם הלקוחות החביבים עלי ביותר", אומרת אורנייה־מילוא. "המודעות שלהם, הנכונות וההבנה מרגשות אותי כל פעם מחדש. פסיכולוג שנחשף למידע קולט את חשיבותו הרבה מיד".

כשאני בודקת עם רותי (השם המלא שמור במערכת), פסיכולוגית קלינית שמטפלת בשיטה, מה יתרונות הניאו־הומנולוגיה על פני הפסיכולוגיה הקונבנציונלית, היא עונה שהיא לא אוהבת לעשות השוואות: "זה לא שאחד טוב והשני רע. לא הייתי משווה מי יותר מועיל. הפסיכולוגיה עזרה להרבה אנשים וגם הניאו. זה לא חד משמעי. הפסיכולוגיה מהווה בשבילי בסיס של ידע מאוד גדול וחשוב עם אתיקה. הניאו היא סוג של התמחות, כמו רופא כללי שמתמחה במשהו".