



**שם:** מיכל לשם

**מקצוע:** מאסטר טריינר NLP מנכ"ל מרכז הכשרה 'לשם', מטפלת מומחית לפחדים, חרדות ודימוי עצמי

**רזומה:** לימודים אצל ד"ר הורטון בפלורידה, חברות בפדרציה של ה-NFNP, לימודים במרכז הישראלי ל-NLP. בעלת 6 שנות ניסיון בטיפול מאסטר NLP, יוצרת סדנת האיני המנצח, מפיקת 8 דיסקים טיפוליים, קלפי העצמה ומחברת 2 ספרים מקצועיים **אני מאמין:** "כל עוד הנר דולק – אפשר עוד לתקן". אין בעיה שלא ניתנת לפתרון, בעזרת ד'. עתידך ממתין לך!

# להאמין ולצמוח

לפעמים האין יוצר את היש והחסר מוביל לקיים. מיכל לשם הייתה שם, במקום חסר אונים, אבל היא התרוממה והיום מאמינה שכולן יכולות!

< אין ייאוש כלל

| גיטי מאירוביץ |

**בשונה ממקרים רבים, הגעת ללימודים מתוך צורך...**

"נכון", מאשרת מיכל. "יש כאלה שחולמות על עתיד מסוים ויש כאלה שמגיעות ליעד כי מציאות החיים מובילה אותן לשם. מעולם לא חשבתי שאהיה מרצה ומטפלת, אך מציאות החיים הכתיבה לי את המקצוע שבו אני עוסקת. זה התחיל בעקבות משבר אישי ומשפחתי, וכדרכם של משברים, נוסף גם משבר כלכלי... בגיל 26 מצאתי את עצמי מגדלת לבד שלושה ילדים התלויים בי. הייתי

בודדה, מבוהלת. הילדים הגיבו למצב באופן קשה. עמדת מול תופעות חדשות ומאיימות כגון גמגום, הרטבות, חרדת נטישה. "היה לי ברור שאני חייבת לעזור להם לעבור את התקופה בשלום ובמינימום פגיעות רגשיות ונפשיות. עברתי ממשפלת למטפלת אבל המצב לא באמת השתפר.

"בשלב זה שמעתי על שיטת הלימוד NLP, ובלית ברירה החלטתי לנסות אותה על עצמי. התוצאותדהימו אותי. לא היססתי וניסיתי לעזור גם לילדים שלי. ושוב, התוצאותדהימו.

"אם חשבתי שהתוצאות המבטיחות יחלפו והמצב ישוב להיות גרוע, התבדיתי. המשפחה שלי חזרה לחיים תקינים, החיוכים חזרו לחיים שלנו.

"לאור הניסיון האישי והמוצלח החלטתי לאמץ בשתי ידיים את שיטת ה-NLP ולהתחיל לטפל".

**האם לדעתך יש עדיפות למטפלת שחווה קושי?**

"בהחלט", אומרת בביטחון מיכל. "אי אפשר להשוות אדם שסבל והתמודד וצמח מתוך

קושי, לאדם ששמע על הכאב בתאוריה. אני מעבירה הרצאות ופוגשת מטופלים, והם יודעים ואני יודעת שהמצוקה מוכרת לי. אני מבינה אותם באמת. האמת היא שיש לדבר הזה גם מרכיב של תקווה ואמונה. כשהנשים הבאות לטיפול רואות אותי מחייכת ומצליחה, הן יודעות שיש תקווה, שאפשר לעבור את התקופות הקשות – גם אם קשה מאוד לראות את האור בקצה המנהרה".

**מהי שיטת N.L.P?**

"מדובר בשיטת טיפול שפותחה כבר לפני עשרות שנים בארצות הברית. השיטה מציעה מגוון של טכניקות ומיומנויות פסיכולוגיות, שמטרתן ליצור השפעה ושינוי במחשבות, ברגשות ובהתנהגויות האנושיות, בעזרת שינוי של הרגלים ודפוסים אוטומטיים, כדי להשיג תוצאות רצויות.

"השיטה לא מתמקדת בעבר ושמה דגש פחות על הסיבות שהובילו לתחושות המצוקה או הכאב, אלא מעניקה כלים היוצרים שינוי בתגובות הפיזיולוגיות ובשליטה על המחשבות. "לדוגמה: אדם שעבר תאונת דרכים ופיתח חרדה מהכביש ומכלי הרכב, ילמד איך להתמודד מול הגוף המפתח התקפי חרדה מול מכונת חולפת".

**אילו נשים פונות למרכז ההכשרה 'לשם'?**

"מורות וגננות, מנהלות ויועצות חינוכיות, אימהות ונשים שרוצות לעשות שינוי בחייהן. מה מוביל לרצון לנשות? לעתים משבר, או כי הן מעוניינות לפתח תעסוקה עצמאית.

"למרכז 'לשם' סניף בירושלים וסניף בבני ברק. מרכז ההכשרה 'לשם' מעניק סדנאות טיפוליים והרצאות פתוחות. הרעיון שעומד מאחורי מרכז ההכשרה היה להקים מוסד לימודים מסודר לנשים בלבד, המכשיר

מטפלות מאסטר בשיטת ה-N.L.P. ההכשרה ניתנת בקבוצות קטנות תוך שימת דגש על אוירה חמה ומקבלת.

"אני מאמינה שכל אחת יכולה לבוא וללמוד, ולא רק כאלה שמעוניינות לעסוק בתחום. הקורס נמשך כארבעה חודשים ובסימו מקבלים תעודת מאסטר ממרכז ההכשרה ומהפדרציה הבינלאומית ללימודי N.L.P".

**ספרת שניסת את שיטת הטיפול על עצמך, האם את פועלת כך גם במרכז ההכשרה?**

"בהחלט. במהלך הקורס התלמידות עוברות תהליך טיפולי. חשוב לי מאוד להעביר אותן דרך החוויה הטיפולית, שהרי אינה דומה שמיעה על שיטת טיפול לניסיון אישי.

"המשוב שאני מקבלת מהנשים נפלא. הן מספרות על חוויה מעצימה ומיוחדת, הן יוצאות מהקורס עם כלים עצמתיים שיועילו לחיים האישיים, לבני הבית ולסביבה".

**תחום הנפש רחב מאוד. אין ספור שיטות טיפול שונות מתפרסמות חדשים לבקרים. האם את מרגישה שינוי בגישה של הציבור בתחום זה?**

"התהליך שעבר עולם הנפש הוא לא פחות ממדהים. אם היו משווים זאת לרפואה הקונבנציונלית, היו מדברים על ההבדל של עולם הרפואה לפני גילוי הפניצילין לעולם שלאחר הגילוי.

"בעבר תחום הנפש היה מדוכא, רחוק וכמעט לא קיים בתודעה. אנשים סבלו ולא ידעו שיש פתרון ויותר מכך, אנשים סבלו והרגישו רע עם העובדה שהם סובלים. הפחד המצמית להודות בקושי, האימה מלספר על מצוקה רגשית או נפשית השאירו את אותם אנשים לבד עם הפחדים, הדאגות והחשש.

"אין לי ספק שהשקט ההוא גבה מחיר יקר של משפחות שקרסו, זוגות שלא הצליחו להתמודד וילדים שנפגעו פגיעות קשות ומשמעותיות.

"היום תחום הנפש מקבל במה חשובה ומיוחדת – ויעיד הפרויקט שבו אני משתתפת. אנשים מבינים שאין מצווה לסבול. הציבור קולט שקושי נפשי זהה לקושי פיזיולוגי. שמונת לבקש עזרה, שנכון לטפל.

"אני לא חושבת שהגענו למקום הרצוי בתחום הזה, יש עוד דרך לעבור. יש עוד כמה סטיגמות שחשוב לנפץ, ועדיין..."

"אני צופה בקבוצות של הנשים שמגיעות למרכז ההכשרה 'לשם' ואני מעריכה את האומץ, המודעות, הרצון לצמוח, להיטיב לטפל.

"זה מיוחד! זה מרגש! זו עצמא!"

**מהו החזון של מרכז ההכשרה 'לשם'?**

"להקים מערך של נשות טיפול מקצועיות באמת כדי לגעת ברבבות נשים בכל הארץ. נשים שמעבירות את התרגילים שאותם פיתחתי על עצמי ונפשי מתוך הבנה שטיפול לא אמור להיות ארוך ומסובך.

"אנחנו בדור שמאמין במהירות ומבקש תוצאות בטווח המידי וגם הארוך. היום אין מספיק זמן, כוח וכסף לאיש.

"התוצאות המהירות (יחסית) מדהימות נשים ומשפחות וידוע לנו כי אישה ואימא שמתפקדת נפלא משפיעה על מערך יחסי הגומלין שלה עם בעלה, ילדיה ושאר הסובבים אותה. לסיום, זה לא משנה מי את, מה את ומאיזה רקע משפחתי הגעת. האם יש לך כסף או לא, האם את מרגישה נכשלת או מצליחה. אני מבטיחה לך כי את יכולה להיות במקום גבוה יותר, ומאחלת מכל הלב – שתצליחי".