"חקרתי והגעתי לידע שיצר את NYE אחרי שבמשך שנים הרגשתי שהחיים הם רולטה רוסית ושאני פשוט לא מצליחה להרגיש בטוחה"

נועה יהושע אביוני פיתחה שיטת טיפול חדשנית בשם NYE, שמצליחה להוציא מטופלים ממצוקות נפשיות ורגשיות שטיפולים אחרים נכשלו בהם. ניסינו להבין ממנה וממטופלים שלה כיצד בדיוק נולדה השיטה ואיך היא עובדת

פורסם בתאריך: 10:40 30.5.19

מאת: רותי ורד



נועה יהושע אביוני (צילום: נתי הורטיג)

"יש מטפלת באמת מדהימה שהמציאה שיטה חדשה שנקראת NYE. זו שיטת טיפול שבאמת עוזרת ושווה לעשות עליה כתבה".

זו הייתה הפעם הראשונה שבה שמעתי על נועה יהושע אביוני, מייסדת השיטה. התגובה הראשונית שלי הייתה: "זה בסדר, כל יומיים מישהו מכתיר את עצמו כמטפל שגילה שיטה חדשה".

"אבל היא באמת יוצאת דופן", הקשו החברים, אז אמרתי בליבי: "נו, עוד אחת יוצאת דופן, אבל הדרך הטובה ביותר לבדוק את זה היא לנסות".

וזה בדיוק מה שעשיתי. קבעתי פגישה עם נועה. למען האמת, את המפגש תיאמתי עם ציפיות נמוכות ועם גישה של מה כבר אפשר לחדש לשועלת טיפולים ותיקה כמוני, שלמדה בעצמה פסיכולוגיה ושאפילו אמא שלה פסיכולוגית. אבל אז הגיעה המפגש, והאמת? הופתעתי לטובה עד כמה טיפול אחד בלבד עבד לעומק והצליח לשנות. בשיחה שאחרי הטיפול עם נועה, ניסיתי להבין ממנה כיצד בדיוק עובדת השיטה ואיך היא נולדה.

נועה, נשואה ואם לארבעה, גילתה בעצמה את השיטה לאחר שחוותה משבר אישי גדול שגרם לה לרצות לשלוח יד בנפשה. רגע לפני אותה החלטה גורלית היא החליטה לבחור מחדש בחיים וחקרה ולמדה במשך שנים ספרות מתחומי הטיפול והפילוסופיה המערבית והמזרחית, עד שלדבריה "גילתה את התשובות לשאלות הגדולות" והפכה להיות המטופלת הראשונה בשיטת NYE.

נועה מסבירה: "בחרתי לחקור ולהגיע לידע שיצר את NYE ואת דרך החיים שלי היום, אחרי שממש חשבתי למות. בצורה הכי אמיתית בעולם שקלתי מחדש אם לחיות או למות. במשך שנים הרגשתי כמו ילדה קטנה בעולם גדול שאינו מובן לה, שלא ברור מה יוצר את כל מה שנוצר בתוכה ולא ברור מה יוצר את כל מה שקורה בחייה. ממש הרגשתי שהחיים הם רולטה רוסית ושאני פשוט לא מצליחה להרגיש בטוחה בעולם בו אני לא מבינה מה החוקיות של הכל. כך יצאתי לחפש בעצמי את החולייה החסרה, את ההיגיון שנסתר מעיניי ומעינינו עד כה".

את יכולה להסביר על קצה המזלג על השיטה עצמה?

"לפי NYE כל אדם מורכב משני חלקים, כמו מעגל בתוך מעגל: אני אנרגטי, שהוא המעגל הפנימי ומקור החיים שלנו, ואני פיזי שהוא המעגל החיצוני שמקיף את הפנימי וכולל בין השאר את הגוף, את היחסים, דימוי עצמי, השקפת עולם, מצבי רוח. יש חיבורים בין המעגל הפנימי – האנרגטי, לחיצוני – הפיזי, וככל שהחיבור גדול יותר כך האנרגיה ממלאת יותר את האדם וטוב לו יותר. ככל שהחיבור קטן, כמו צינור שיש בו עוד ועוד סתימות, הפער בין האנרגטי לפיזי גדל והסבל והבעיות של האדם גדלות.

"כל הבעיות שלנו ללא יוצא דופן, שלהן אנו קוראים דיכאון, לחץ, בעיות בזוגיות, עייפות כרונית, וכדומה, נגרמות בגלל סתימות בחיבור ובגלל הפער שנוצר בין האני האנרגטי לבין האני הפיזי. יש שש רמות חיבור שמייצרות מה שנראה לנו כמו שישה טיפוסים או סוגי אישיות, וכל אחד יכול למצוא את עצמו באחת מהן".

ואיך משפרים ופותרים את הבעיות שהזכרת לשיטתך?

"צריך להתחבר, למלא את האני הפיזי באני האנרגטי, שתמיד נותר ללא פגע, כל החיים, ולא משנה מה קרה לך. המכאובים קיימים רק באני הפיזי, אז במקום לטפל בכל טראומה ובכל חוויה של סבל במשך שנים על גבי שנים, אנחנו פשוט מתחברים לעצמנו והבעיות נעלמות מעצמן. הן פשוט עוזבות. כשאדם מתחבר לעצמו בפעם הראשונה זה כמו לטעום את הטעימה הכי טעימה, הטעימה מעצמך".

איך מתבצע החיבור?

"פיתחתי שיטות לעקוף את המודע ואת הרציונל ולהגיע לאנרגיה הפנימית, בשביל לעורר אותה ולתת לה למלא אותנו".

מי שקורא את זה כעת בטח אומר לעצמו שזה נשמע כמו פנטזיה על חיים ורודים. איך בן אדם יכול להצליח להתחבר, להיות מלא אנרגיה ומאושר?

"זה כמו שתשאלי את עץ התפוז איך עשית את זה, איך אתה מצמיח תפוזים. אני לא חושבת שאנחנו באמת משתנים לאורך החיים, אנחנו או מתכסים או מתקלפים".

היית קוראת לשיטה הזו שיטה רוחנית?

"היית קוראת לחשמלאי אדם רוחני? הוא מתעסק באנרגיה. היית קוראת לאנשים שעובדים בכור אטומי אנשים רוחניים? גם הם עוסקים באנרגיה. ההבנה שאנרגיה קיימת ומשפיעה על העולם הפיזי היא לא המצאה שלי והיא ברורה כבר הרבה שנים במדע. כל אדם במהותו הוא אנרגיה והוא מגשים או לא מגשים אותה ברמה הפיזית".

את באמת שמחה כמו שאת נראית, או שיש לך דאונים כמו לכולנו?

"האמת שכן, אני באמת שמחה, אבל בהתחלה זה לא היה ככה. זה כמו שאת עם דימר ואת מעלה יותר ויותר את האור עד שאת חיה במלואך".
בנוסף לטיפולים שהיא מעבירה, נועה גם מלמדת את השיטה שפיתחה מטפלים ואנשים שרוצים להבין את השיטה לעומק. היא מעבירה סדנאות של סופי שבוע לקהל הרחב, בנוסף להרצאות בכל הארץ. בין מטופליה ישנם כאלו שסבלו מבעיות קשות כגון חרדות, דיכאונות, אנורקסיה, ועוד. חלקם טופלו אצל פסיכיאטרים, פסיכולוגים ומטפלים שונים, אבל הבעיות לא נפתרו. כשהם כבר הרימו ידיים וחשבו שכך הם ייאלצו לחיות תמיד, נועה ושיטת NYE הצילו אותם. כששואלים כמה מאותם מטופלים איך זה קרה, כולם עונים כמעט את אותה התשובה: אי אפשר להסביר את זה, צריך לנסות.

מיטל, בת 21 שבימים אלו עובדת ולומדת לפסיכומטרי, סבלה מאנרוקסיה והגיעה למשקל של 36 קילו בגיל 16. בין היתר היא הגיעה למצב של סכנת חיים ולאשפוזים חוזרים, אחרי שהסתירה את ההפרעה עד שהיא התגלתה בנסיבות אחרות.

"בסביבות כיתה י', בגיל 15 ,חוויתי הפרעות אכילה", מספרת מיטל. "זו הייתה אנורקסיה, עם צמצום אכילה ברמה גבוהה והמון ספורט. בהתחלה הירידה במשקל הייתה הדרגתית ואחר כך הגיעה ירידה מטורפת. הגעתי למשקל נמוך, מסכן חיים, של 36 קילו. לא הרגשתי שום סיפוק משום דבר, רק מכמות הקלוריות שאני אוכלת, מאיך שאני נראית. מבחינתי לא הייתי רזה מדי ולא הרגשתי שאני עושה משהו לא בסדר. איפשהו בתת מודע כן ידעתי שזה לא בסדר, אחרת לא הייתי שומרת את זה בסוד, כי בשביל שלא יגלו ניתקתי את עצמי מהחברה ומכולם".

מתי הסוד התגלה?

"כל חלום הבלהות הזה התנפץ כשאמא שלי לקחה אותי לרופא המשפחה, בכלל בגלל נקע בקרסול שנגרם מפעילות גופנית מוגזמת. רופא המשפחה הסתכל עלי, שקל אותי ובאותה נשימה אמר מייד לאשפוז. הייתי מאושפזת עם זונדה באסף הרופא, הייתי בטיפול נמרץ. קצת מפחיד לחשוב על זה עכשיו בדיעבד".

מיטל מספרת שהייתה בהמון טיפולים שלא שינו את מצבה, אולי רק במעט ובאופן זמני. כל זאת עד שהגיעה לנועה: "חוויתי מיליון טיפולים מאנשים שניסו לעזור לי. הייתי אצל פסיכיאטרים, לקחתי כדורים, הייתי אצל דיאטניות, רופאים ופסיכולוגיות. כשאת חווה הפרעות אכילה כמו שלי, הדבר היחיד שאת מחפשת בעולם הוא שליטה. שלטתי בעצמי ברמה שידעתי מה אני הולכת לענות לכל שאלה ששואלים אותי במצבים חברתיים. הם ניסו בתום לב לקחת לי את המקום הזה, כי כול מה שעניין אותם הוא שאעלה במשקל. עבורי זה אומר לקחת לי את השליטה, אז נלחמתי בהם. כל השנים השאלה שהפניתי לעצמי הייתה זהה – למה אני עושה לעצמי את זה? אמרו לי שזה כרוני, שאני אחיה בצל של ההפרעה שלי. אנשים אוהבים להשתמש במושג הזה".

איך נכנסה נועה לתמונה?

"יום אחד כשהייתי חיילת, בנסיעה ארוכה חזרה הביתה עם מישהי מהבסיס בדרום, היא סיפרה לי שהיא מכירה מטפלת שיכולה לעזור. לא רציתי, אבל כשהמצב שלי שוב הידרדר אמרתי לעצמי שאנסה. אזרתי אומץ ללכת עוד פעם לטיפול, לספר למישהי הכול מהתחלה".

מה קרה אצל נועה שהיה שונה מהטיפולים עד אז?

"אי אפשר להסביר, אבל אתה יושב ומדבר עם מישהי שממש מבינה אותך ונמצאת בנעליים שלך. אחרי שדיברתי 15 דקות היא כבר ידעה איפה אני נמצאת. היא כל כך מדויקת ואותנטית שאי אפשר שלא להתחבר. היא גרמה לי להבין שיש היגיון במה שעשיתי, בהפרעת האכילה שהייתה לי, שיש בזה משמעות יפה ושכל מה שרציתי הוא להרגיש קיימות, להרגיש שאני טובה במשהו, שאני מיוחדת".

ערים

מה מצבך היום?

"אני כבר שנתיים לא חווה את ההפרעה או אפילו קרובה לזה. היום אני יודעת שאני לא כרונית וששום דבר לא פגום בי או בכל מי שחווה הפרעת אכילה. לעבור תהליך כזה בגיל כזה זה סוג של מזל שנפל בחלקי, כי יכולתי לחיות עוד כל כך הרבה שנים ולא לפקוח את העיניים ולא לחיות באמת. לא ויתרתי על עצמי וזה הדבר שאני הכי גאה בו".

חן, בת 38 ואם לילדה, סבלה במשך שנים מדיכאון קשה. "סבלתי מדיכאון במשך שני עשורים, כולל מחשבות אובדניות. הרגשתי ריקנות, כאילו שאין טעם בחיים, שאני לא ממש רוצה להיות פה בכלל. כל החיים האלו נראו לי מיותרים. המון שנים הייתי במקום הזה של הסבל והייאוש, ניסיתי המון טיפולים, גם של פסיכולוגים וגם כדורים, קראתי המון ספרים וניסיתי המון דרכים כדי לשפר את המצב. היום אני לומדת את השיטה של נועה כי אני חושבת שזו שיטה מצילת חיים. עברתי את זה על בשרי והיום אני ההפך מדיכאון. שום דבר לא מטלטל אותי יותר, אני איתנה".

איך NYE הפעילה בך את השינוי?

"השיטה עוקפת את התודעה. אני יכולה להסביר מה זה, אבל צריך לחוות את זה בשביל להבין. נועה מטפלת בדבר האמיתי, בחיבור לעצמי, שזה מה שנותן את הכוח ואת הפתרונות לבעיות ולסבל שלנו".

יש אנשים שפונים ל-NYE גם בשביל לטפל בקשיים יומיומיים ו"פשוטים" יותר, כמו קבלת כיוון בחיים המקצועיים או האישיים. עומר, ספורטאי בן 28, מספר על מה שקרה לו בטיפול: "חוויתי חוויה שלא חוויתי במקום אחר, משהו מאוד עוצמתי. הרגשתי חום בבטן ומן זרימת אנרגיה חדשה בכל הגוף. לא רציתי שזה ייגמר. הטיפול נתן לי פרספקטיבה לצדדים אחרים של החיים. הוא פותח את הראש ונותן כוח. כשמודעים לצדדים האלו זה כבר 50 אחוז מהפתרון להרבה בעיות. אני ממליץ לכל אחד לעשות את הסשנים, זה חיוני לכל אדם, לכל לספורטאי, לכל מי שרוצה להשיג דברים בכל תחום בחיים, בהתפתחות האישית, בזוגיות, בתקשורת".

שני היא פסיכולוגית והיא מספרת על האפקטיביות של NYE כמטפלת: "בטיפול יש תמיד את ההרגשה של דיברנו על בעיה, הצבענו עליה. אז אוקי, הבנו. מה הלאה? נשב עכשיו ונדבר עוד שנתיים על אבא ואמא? מה עושים עם זה? כל תהליך טיפולי שהכרתי היה תמיד מאוד איטי. צעד קדימה ושניים אחורה. המון רגרסיות. אני יכולה לעבוד עם אנשים שנתיים ואני מגיעה איתם לרבע ממה שאני מגיעה בשיטה של נועה".

מה שונה בשיטה כמטפלת?

"בטיפול רגיל כל מה שאנו מתעסקים איתו זו העלילה, הדמויות, היחסים. כאן אין התעסקות בכל מה שקרה וקורה במציאות. יש התעסקות באדם עצמו ובחיבור הפנימי, ודרך זה אני מצליחה להגיע עם האנשים לאיזה שורש מאוד עמוק".