

## כמו ניקוי רעלים

הכתיבה מסייעת לאוורר את עולמנו הפנימי

« רבות מדובר על כתיבה ככלי מרפא לנפש. אחד מסוגי הכתיבה שצברו תאוצה לאחר רונה הוא הכתיבה האינטואיטיבית. "זו כתיבה שנ" עשית ממקום פנימי עמוק וחיבור לאינטואיציה. היא מייצרת רגעים אינטימיים בינינו לבין עצמנו, שבהם אנו עוצרים את שטף המידע שזורם מבחוץ, ומתמקדים במה שקורה בתוכנו, ובעת הזו קורה שם המון", אומרת טלי כהן-ציון, מנחת סדנאות כתיבה וביבליותרפיה ומורה ליוגה. לדבריה, הכ" תיבה האינטואיטיבית מאפשרת מעין 'ניקוי' של מה שנמצא בהכרה; במהלכה מסירים מחשבות ורגשות מכבידים, וברגע שמניחים על דף את מה שמתחולל בפנים, משהו משתחרר, ומתחילה להיווצר הקלה.

"היפה בכתיבה הזאת הוא שלא ניתן לתכנן אותה; אנחנו מתחילים ברצון לכתוב על משהו מסוים, אך בזמן הכתיבה עוד דברים מגיעים, חלקם אפילו מפתיעים אותנו. לכן חשוב כל כך להיות בהקשבה למה שרוצה 'לצאת'

מתוכנו, ולאפשר לו להתגלות על הדף. הרבה פעמים הכ" תיבה עוזרת להנכיח בנו קול פנימי חכם, שמזכיר לנו את הכוחות והעוצמות שעזרו לנו בזמן אחר. הקול הזה גם עוזר לנו להביט בדברים מלמעלה ולהיזכר בכך שכל דבר בחיינו נתון לשינוי ולחילוף, כך גם לגבי תקופות מאתגרות", היא מסבירה.

צילום: חגית אלמקייס



כתיבה אינטואיטיבית  
טלי כהן-ציון

## איך עושים את זה?

"כדי להגיע אל רובד עמוק יותר בתוכנו, צריך להזיז הצידה את הרצון לכתוב 'פה' – לשכוח מכל כללי הכתיבה והדקדוק. למעשה, הכלל היחיד הוא להיות פתוחים וכנים עם עצמנו ככל האפשר, ולשמור על רצף כתיבה; כלומר להקפיד שהיד הכותבת תהיה כל הזמן בתנועה. הסיבה לכך היא שברגע שאנחנו עוצרים את הכתיבה, הצנזור הפנימי עשוי להתעורר ולייצר בנו שיפוטיות, ונרצה להימנע מכך. "אם אין לנו על מה לכתוב, אפשר לתאר מה נמצא סביבנו, ומשם משהו יתחיל לזוז. לצורך כך כדאי להקציב זמן מוגדר לכ" תיבה. בשלב הראשוני 5-10 דקות, ועדיף כמה שיותר סמוך ליקיצת הבוקר, כשהמוח שרוי עדיין במצב שבין ערות לחלום – מה שמאפשר גישה קלה יותר לאינטואיציה". כהן-ציון מדמה את כתיבת בוקר דומה לניקוי רעלים: "היא עוזרת לנו לנקות את ההכרה ולהתחיל את היום ממקום שקט ו'ממורכז' יותר וזה בפני עצמו משאב כוח אדיר".