

ממטבחה של מטפלת

אתכונ'ס לחיים טובים יותר

גליון
10

כ"ה אלול - 28\09



לתגובות והצטרפות:

יהודית שולם

shulemy@hotmail.co.il



בין המילים (או ה'מילים')

גליון מספר 10!

כמו בספירלה.

מקווה שאתם ערים להתפתחות בדרך הצגת הדברים ובנושאים המועלים לדיון.

כמובן שכל הערה והארה תתקבלנה בברכה.



מבלי משים, פתאום מגיח מספר גדול עגול ומחייב, שמצריך הפקת לקחים.

וברוח הימים האלה: האם שנה היא עיגול שחוזר על עצמו, או שכל סיבוב מסתיים בעליה שמתקדמת כלפי מעלה



מזוית אישית

העץ אבד, אלא גם הילד, והוריו, אחיו, ושכניו, וכל העיר כולה.

ומעניין לעניין באותו עניין. לפני כשנה מצאתי הודעה בתא הקולי - "אני חבצלת, הייתי קליינטית שלך לפני חמש שנים. יש לי חשבון איתך והייתי רוצה לסדר אותו לפני יום הכיפורים". אולי היא מתכוונת לחוב כספי? הרהרתי, אבל טון ההודעה לא השאיר ספק, היא רוצה 'להתחשבן' על עוולה שלדעתה עשיתי לה.

מסתובבת לה אישה במשך חמש שנים ומחזיקה בבטן טענות כלפי, מרגישה שפגעתי בה והיא נושאת את הכעס והכאב, נאחזת בהם, מטפחת אותם, ומוסיפה ליתר הפגיעות וההאשמות שאחרים עשו לה.

יש העוברים את חייהם בתחושה שהם אסירים. זו חוויה משותפת למין האנושי, שרובו כבול בצורה זו או אחרת, אבל כל אחד חווה את בית הכלא האישי שלו בצורה ייחודית ואינדיבידואלית לו.

(המשך בעמוד הבא)



'אני לא הולכת לאחותי לליל הסדר'. היא אמרה לי.

נחמה גרושה טרייה עם שני ילדים. מערכת היחסים שלה עם משפחתה רצופה התחשבוניות וכעסים.

עוד לפני שביקשתי הסבר היא נידבה מונולוג ארוך שכלל את היסודות הקלאסיים של עשו או לא עשו לי, נתנו או לא נתנו לי, ואפשר לשבץ את כל הדוגמאות המוכרות.

יופי נחמה. נכון אחותך תרגיש אי נעימות בליל הסדר כשתחשוב עליך יושבת בדירתך לבד עם שני ילדיך, אבל איזה מחיר את משלמת במשוואה הזאת כדי להתחשבן עם אחותך.

הרב וולך בספרו 'מעין המועד' על תשעה באב מביא את המדרש: בביתר הקדומה נהגו לשתול ארז כאשר נולד תינוק ושיטה כאשר נולדה

תינוקת, בנישואין היו קוצצים את העצים וחוטבים מהם קורות לחופה. בזמן שבת הקיסר עברה בעיר נשבר גלגל במרכבתה, משרתיה קצצו עץ מאחד החצרות... וההמשך ידוע. האם כעסם של הביתרים היה מוצדק? ודאי! האם הרוויחו בפעולת הנקמה? הלא הפסידו הכל בכל. לא רק

(המשך מעמוד קודם, מדור 'זוית אישית':)

בפגישה השבוע הגיעה קליינטית שלי להבנה 'יותר קל לי לחיות באשליות ולהאמין שהכל יהיה בסדר, מאשר להתפקח, להבין ולהתמודד עם הכאב של הפגיעה והאכזבה'. כמה חכם.

אחריות היא לא רק קושי ומתן דין לכישלונותיי, היא האור! היכולת והכוח לדעת שהבחירה בידי וכך גורלי. זו עסקה מהמשתלמות והמתגמלות שניתן לעשות בחיים. אם אני אחראי, אני יכול למעשה ובלי להיסחף, לעשות הכל (כמעט).

הערך הנוסף, המשלים לאחריות אישית, שהוא המחויבות. כמו האחריות הוא נשמע קצת מעיק אבל הוא למעשה התגשמות כל הברכות. כל סטייה מהגשמה עצמית, תרגיש כמו בגידה בעצמי ותחזיר אותי במוקדם או מאוחר למסלול הנכון בשבילי.

יתכן ומנגנון הגנה שנבנה כדי לצלוח את תקופה הילדות, כמו לדוגמא להיראות אדיש ולהדחיק כל רגש, כבר לא נחוץ כעת, מה גם שהוא מונע מאתנו להיות מי שאנו.

כשאנו מזהים שמנגנון ההגנה כבר לא משרת אותנו, שאנו מסוגלים להסתדר בלי להמשיך ולהסתתר מאחורי ביצורים, כדאי להעיז לבדוק אלטרנטיבות.

יתכן ונפגע מעט מדי פעם, אבל זה מחיר כדאי תמורת יציאה לשחרור מבית הכלא.

קריטריון לבגרות אמיתית הוא היכולת להפסיק להתחשבן ולהאשים את הזולת, בין אם אלה ההורים, הילדים, או בני הזוג שלנו. כן יהיו פגיעות ואי הבנות וכאבי לב ואפילו כעסים, השאלה מה נעשה עם כל אלה.

ברגע שאדם בוגר מבין שהוא האחראי היחיד לחייו, הוא חוצה קו דמיוני שממנו אין דרך חזרה.

פינת החינוך (העצמי)

ואני רוצה להישאר כאן עוד". (בעצם היו עדיין כחמש שעות עד שנפרדנו).

כמה זה מאפיין אותנו; בעיצומה של הנאה לחשוב על העובדה שעוד מעט היא תגמר, ולמה כשקשה או רע, אנחנו מתעלמים מהעובדה שעוד מעט זה יעבור?

בשבת ארחנו ארבעה מנכדינו.

בערך בשעה שלוש אחר הצהרים אומר לי אחד מהם (שמו יאיר): "אוף, אני לא רוצה שהשבת תגמר".

עניתי לו שעדיף להתרכז בזה שעכשיו הוא נהנה.

"כן", הוא ענה, "אבל בעוד שעה נצטרך לחזור הביתה,

ציטוט שווה

"כעס הוא חומצה שיכולה לעשות יותר נזק לכלי בו היא מוחזקת, מאשר לכל דבר אחר עליו היא נשפכת"

אני מאחלת לכולנו
שנה טובה ומתוקה



מי ייתן ונצליח לתת לחיינו
את הגוון ההולם.