

מחטבחה של מטפלת

מתכונים לחיים טובים יותר

עלון 97 כז חשוון תשע"ט 05.11.18



זווית אישית

כמו כן אני ממשיכה לקבל משובים על המכתב לקוראים, תודה לכל אלה שהקדישו מזמנם והתייחסו להתלבטויות שלי.

העלון האחרון הניב שפע של תגובות מעניינות, את חלקן אני מביאה במדור זווית אישית יחד עם התגובה שלי.

זווית אישית

אחר שיאפשר יציאה מאזור הנוחות שלי המוכר והרגיל.
ותגובה אחרונה:

- יתכן והבעיה עם חלונות שנסגרים נעוצה בכך שאנו מנסים להעריך את עצמינו על ידי גורמים חיצוניים בכלל ואירועים בהווה בפרט. אם נשתמש במטפורות שהבאת בעלון, הרי שכל זמן שהדלת הייתה פתוחה, הרגשת מוצלחת ורצויה ועוד כל מיני דברים שאנחנו אוהבים לספר על עצמנו. כשהיא נסגרה, זה לא אומר שכל מה שהיה עד הסגירה, נמחק. האישור לשווי שלך נותר בעינו רק שהוא הפסיק לזרום דרך הדלת הספציפית הזו.

במילים אחרות, אם תשימי שקל בצנצנת בכל פעם שאת מרגישה שאת שווה, ושהדלת פתוחה, ושאוהבים אותך, אז, בזמנים שלא יהיו אשורים זמינים, תוכלי לגשת לצנצנת ולזכור שאת לא זקוקה לתזכורת מבחוץ כל רגע ורגע.

במילים אחרות: "אדם שחייב להצהיר 'אני המלך' - הוא לא באמת מלך". אדם שחייב לשמוע כל יום מחדש שהוא מוצלח - כנראה לא באמת כזה מוצלח (עדיין). כי אם הוא היה כזה, לא היה לו צורך באישורים שוטפים לכך.

עד כאן המשובים מעוררי המחשבה.

נבחן את המושג 'מוצלח'. יש אנשים שיש מעליהם מעין הילה של הצלחה. ההילה יוצרת רושם שכל מה שהם עושים הולך להם ובקלות. הם אף פעם לא נכשלים, וכשפוגעים בהם זה אף פעם לא כואב. הם גם לא זקוקים לאישורים ומחמאות מהסביבה כי הם פשוט מכירים בערכם.

<<< המשך בעמוד הבא

נתחיל עם חלק מתגובות הקוראים, ההדגשות הן שלי, ובקטע השלישי מובא דיאלוג ביני ובין הקוראת. דברי הקוראת מופיעים בצבע כחול והתגובה שלי בשחור.

- אני נהנית לקרוא את ההגיגים שלך. תמיד היית אצלי דמות מיוחדת שבטח הכל הולך אצלך חלק ומה שאת רוצה את מקבלת בלחיצת כפתור.

- בהגיגים שאת כותבת את בעצם מאפשרת להסתכל עליך מזווית אחרת, ומבחינתי זה יותר מעצים אותך.

- אווה איזה שיתוף! מצער, אך מחזק לשמוע שאפילו לך יש רגעים כאלה שכולנו חווים...

כששומעים שגם לך נסגרות דלתות, ועוד על האצבע, המילים על פרופורציה וארמונות חול מתקבלות עוד יותר, כי את מדברת מחווה אישית ולא רק בתיאוריה.

מקווה שבעלון הבא תשתפי בחלון שנפתח ובאורור שאת חשה!

- אני חושבת שיתכן ואפילו עדיף ש'החוויה המתקנת' לא תקרה כבר בעלון הבא.

לדעתי יש לקח שעלי להפנים ועד שזה לא יקרה לא ארגיש את משב הרוח מהחלון שנפתח.

- אשמח מאד שתרחיבי על הרעיון בעלונים!

הרי האינסטינקט אומר: שהכאב יפסק מיד וארגיש טוב כמה שיותר מהר!

זה כמעט נשמע לי כמו הדרגה הגבוהה של הצדיקים שהיו מזמינים על עצמם ייסורים!

- אוי. ממש לא. אני חושבת על כך יותר כאתגר לכיוון חשיבה

מהשורש אפשר להבין שמדובר בהתגברות על מכשול, מלשון לצלוח את הכנרת.

וכך גם המושג 'גיבור' פירושו התגברות על קושי.

בספרי 'ללוות ילד', כתבתי את משל שלושת הבורות. שמתאר שלוש תגובות סטריאוטיפיות לנפילה/מכה/כשלון. אפרט את תגובת האדם השלישי.

הוא לא אדם יוצא דופן, בר מזל שנחון בסף כאב גבוה במיוחד ואינו סובל מהמכות שספג. ברור שהוא כאוב פצוע ופגוע כמו כל בן אנוש. הוא לא הופך מחוסן לרגשות 'שליליים' כמו כעס צער פחד וכדומה.

אבל מהרגע בו הוא מתחיל להתאושש הוא לוקח את האחריות על מצבו. גם אם אפשר בקלות למצוא אשמים שגרמו לנפילתו הוא לא ידשדש בביצה הטובענית הזו, אלא ינסה לבדוק מה הוא יכול לעשות לשיפור המצב ויחפש דרכי יציאה מהבור אליו הגיע.

בתמציתיות אפשר לתאר את התהליך בשלוש נקודות עיקריות: ראשית - על האדם להבין כי הוא נמצא בבור, ולא להתעסק עם הסוגיה מי אשם בכך.

שנית - הוא מחליט שהשהייה בבור אינה רצויה לו, הוא לא מחפש באופן אוטומאטי איך להסתגל ולהשלים.

ושלישית - הוא יחפש איך להיחלץ מן הקושי, יבדוק דרכים, יתייעץ עם מומחים, יתפלל, הכול בהתאם לנסיבות.

לא תמיד סוף הסיפור הוא בהכרח 'טוב'. לגיבור אין תעודת ביטוח שכל השתדלות שלו תוכתר בהצלחה. תפיסה שגויה גורסת כי ישנם אנשים שמסוגלים להתגבר ללא כל מאמץ על המכשולים. מעולם לא סובלים, כואבים או מיואשים. לאחרים נראה שלגיבורים הכול הולך בקלות וזוהי הסיבה בשלה הם מצליחים להתקדם ולהתפתח. אין אדם מחוסן מפני כאב! כל מכה כואבת ומכל כישלון קשה להתרומם מיד ולהגביה עוף. ההבדל הוא שהגיבור לא מתמכר לצער, לכאב, לעייפות ולתסכול.

לדעתי גם אדם חזק ובריא בנפשו שעבר הרבה והתגבר והצליח, זקוק גם להכרה מהסביבה, קרי מחמאות ועידוד. הוא לא תלוי בהם באופן קיומי כלומר אם לא יקבל אותם הוא לא ירגיש שהווייתו נמחקת. והוא לא יכלכל את מעשיו רק על פי אישור הסביבה, אבל הוא גם לא יתעלם מביקורת עניינית, ולא יפעל אך ורק על פי נטיית ליבו ושכלו.

נראה לי שאפסיק בנקודה זו ואמשיך עם הנושא גם בעלון הבא.

הנה שיר מזהים שקיבלתי לפני המון שנים והוא שמור אצלי

במגרה:

לפני כמה לילות	שבעצם החתולים רק עושים
דיברתי עם איש אחד	כאילו
שהיה לי חכם מאד.	שכלום לא כואב
דיברנו הרבה	והם נפלו על הרגליים.
על אהבות	בעצם הם נופלים על הגב
ואכזבות וחתולים.	ונשברים כל פעם מחדש
אמרתי לו	לרסיסים. אבל הם חתולים
שהתכונה שאני הכי אוהבת	ויודעים
ומעריצה	שזה חלק מהתדמית שלהם,
בחתולים	ושכולם מצפים שהם יפלו
וקצת גם בי	תמיד על הרגליים
שזה שלא משנה מאיזה	אז הם לא מראים לאף אחד
גובה הם ייפלו	שזה בכלל לא ככה באמת.
או מאיזה גובה יזרקו אותם	
תמיד הם ינחתו על הרגליים	# # #
ויחייכו חיוך חתולי	האיש הזה לא ראה את
אדיש ומתנשא	הפנים שלי
וימשיכו ללכת	בלילה ההוא, כשאמר את
כאילו כלום לא קרה	המילים האלו
ואף אחד לא נפל	וטוב שלא ראה.
ובטח לא הם.	
	# # #
כשאמרתי את זה לאיש	שלי, בטח,
שהיה לי חכם מאד	שהוא היה מוריד את
הוא שתק רגע	העיניים
ואחר כך, ענה	ורואה את הרסיסים שלי על
שזה בכלל לא ככה	הרצפה.
אלא אחרת לגמרי,	