



ממטבחה של מטפלת

אתכונ'ס לחיים טובים יותר

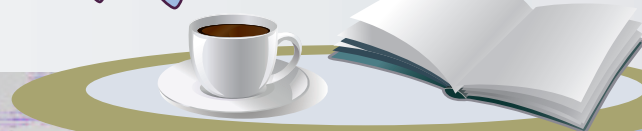
גליון
27

ד' שבט ע"ז - 31.01.17

לתגובות והצטרפות:

יהודית שולם

shulemy@hotmail.co.il



בין המילים (או המיילים)

אדיר להשתמש בחלק מאותן קבין, שלא לדבר על חבורה של חמש ומעלה שמתכנסת וכל אחת ממש חייבת להשמיע את קולה.

מדוע קשה להיות בשקט? על כך במדורים הנוספים.

הודעה חשובה: העלון יוצא לחופש לשבוע עקב נסיעה ללפלנד. בע"ה אשתף בחוויות בעוד שבועיים.

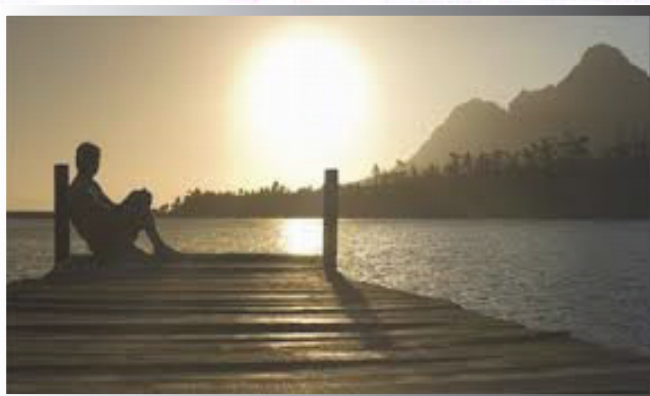
למרות שחזרתי מים המלח רק לפני כעשרה ימים אני מרגישה כאילו עברו מאז חודשיים. אני עדיין זוכרת את עצמי נכנסת לברכת מי גופרית או מי מלח חמה שכמעט באופן אוטומטי מעלה את הגוף למצב ציפה, עוצמת את העיניים, ומתמסרת לתחושת הקלילות, ו... מוצפת בקולותיהן של אחיותי הנשים, שנטלו תשעה קבין של דיבור, ובכל מקום ששתיים נפגשות הן מרגישות צורך

זווית אישית - להעיז לשתוק

את החרדה כנובעת באופן טבעי בחברה ששמה דגש על תחרותיות ויכולת חברתית. התרופה השיגה שיא בהיסטוריה האמריקנית במכירות, ובשנת 1960, שליש מכל מרשמי התרופות היו לתרופה זו או לדומיה. המוצר הבא של אותה תרופה שווק עם קמפיין פרסום שהבטיח את שיפור התפקוד החברתי 'לאנשים הסובלים מחרדה שנובעת מאי יכולת להשתלב'.

קראתי ספר מעניין בנושא. היסטוריון בשם ססמן טוען שהחברה המערבית עברה מתרבות 'אופי' לתרבות 'אישיות' ופתחה תיבת פנדורה של חרדות אישיות. בתרבות האישיות מתמקדים באופן שבו אחרים רואים אותי והתפקיד החברתי שנדרש בתרבות האישיות הוא של בדרן. וכך משנת 1920 המירו מדריכי עזרה עצמית את המיקוד שלהם ממעלות פנימיות לקסם חיצוני.

'תרבות האישיות' דוחפת אותנו לפתח אישיות מוחצנת מסיבות אנוכיות מובהקות, כדרך לבלוט בחברה שנעשתה אנונימית ותחרותית. היום, אפשר לראות שמוחצנות שדוחפת להצלחה עלולה לגרום לרדידות מחשבתית ואפילו להקטין את קומת האדם שלנו. כשרואים את מיומנות המכירה כדרך לשתף



למה הכוונה? מדריכי האופי של המאה ה-19 כיוונו למושגים כמו תודעה אזרחית, חובה, עבודה, מעשים טובים, כבוד מוניטין, מוסריות, נימוסים, יושרה. ואילו החדשים עברו להגדרות של: ממגנט, מרתק, מהמם, אטרקטיבי, זוהר, דומיננטי, עוצמתי, נמרץ.

הצורך להפגין ביטחון עצמי הופיע בצורה בולטת במונח

חדש יחסית בפסיכולוגיה שנקרא 'תסביך נחיתות'. הוא פותח בשנות ה-20 ע"י אלפרד אדלר והפך להסבר רב תכליתי בתחומי חיים שונים. מומחים התגייסו להדריך הורים איך לעזור לילדיהם לפתח אישיות מצליחנית. פסיכולוגים, עובדים סוציאליים ורופאים התמקדו בילדים עם 'אישיות שהסתגלותה לקויה', בעיקר ביישנים. הורים ומורים עשו יד אחת לתקן את אישיותם של ילדים שקטים. ב-1955 יצאה לשוק תרופה נוגדת חרדה, והגדירה

את העולם בכישרונותינו, הדרך קצרה אל נרקסיזם.

האנשים המופנמים, עשויים להיות בעלי כישרונות חברתיים גבוהים וליהנות ממפגשים, אבל כעבור זמן מה הם רוצים להיות בבית. מעדיפים להקדיש את האנרגיות החברתיות לידידים קרובים, חברים לעבודה ולמשפחה. הם מקשיבים יותר משהם מדברים, חושבים לפני שהם מדברים, מרגישים שהם מתבטאים טוב יותר בכתיבה מאשר בדיבור, ונוטים

התשובה הנכונה. אך הממצא המעניין ביותר הוא הדיאלוג הפנימי של הנבחן: אנו לא אומרים לעצמנו - 'אני לא בטוח מהי התשובה הנכונה, אבל הם חושבים שהתשובה היא א', אז כדאי שאסכים איתם'. אנו גם לא אומרים, 'אני רוצה למצוא חן בעיניהם, אז אני אומר שאני חושב שהתשובה היא א'". לא! אנחנו עושים משהו הרבה פחות צפוי וגם יותר מסוכן. רוב המתנדבים דיווחו שהם מסכימים עם הקבוצה כי הם האמינו שהגיעו בעצמם לאותה תשובה נכונה. במילים אחרות, הם היו עיוורים להיקף ההשפעה של קבוצתם עליהם.

אז מה למדנו? לא קל למופנמים בתרבות תחרותית שמודדת את ערך האדם על פי יכולתו להפגין את יכולותיו, לשווק את עצמו ולהתבלט. לא פשוט לנו לשמור על דעתנו כשהחברה לוחצת לקונפורמיות. והכי קשה להעזיז לשתוק.

להסתייג מעימותים. הם נוטים להימנע משיחות חולין, אבל נהנים מדיונים עמוקים. חשוב להדגיש; מופנם אינו מתבודד או שונא אנשים, ואינו בהכרח ביישן. בישנות מוגדרת כפחד מדחייה חברתית או מהשפלה וגורמת כאב.

בחברה שמאלילה את מיתוס המנהיגות הכריזמטית השווי והמעמד החברתי נקבעים עד כמה האדם מפגין נוכחות בשפת גוף, בדיבורים רבים ככל האפשר, לעתים קרובות ובאופן משכנע, אחרת הוא יחשב שולי.

כיום מתברר שפרטיות חיונית ליצירתיות, כך גם החופש מלחץ חברתי. קבוצות, בדומה לסמים, משנות את תפיסת המציאות. נעשו אין ספור מחקרים שבדקו את השפעת הקבוצה על הפרט, ובכולם ראו שאם הקבוצה חושבת שהתשובה היא א', יש סיכוי רב יותר שגם הנבדק יאמין שזו

טיפ השבוע

חרצובות לשונו ללא בקרה ושליטה, מחשיבה אותו לחכם, כי המעט שכן יש לו, יוצא (או לא יוצא) במידה ובמשורה, בכמות ההולמת ובזמן המתאים.

(מתוך הספר 'בין המילים', פרק 'נפש ממללה')

"גם אוויל מחריש חכם יחשב" (משלי יז, כח)

האויל המחריש יחשב לחכם לאו דווקא בגלל שהוא יפגין פחות את טיפשותו, אלא שמי שמסוגל להחריש יש בו מן החכמה, למרות שמצד רמת שכלו הוא עדיין אוויל. העובדה שהוא מסוגל לשלוט על דיבוריו ולא משחרר את



לאנשים שקטים
יש את המוחות הרועשים ביותר

