

ממטבחה של מטפלת

אתכונ'ס לחיים טובים יותר

גליון
33

כ"ח ניסן ע"ז - 24.04.17



לתגובות והצטרפות:

יהודית שולם

shulemy@hotmail.co.il



בין המילים (או ה'מילים')

וללכת על משהו מתאים יותר ל'מציאות החדשה'.
אולי הגיע הזמן להבין שכוחותיי מוגבלים וגופי מסרב
לשתף פעולה עם הרצון לאלץ אותו לעבוד מעל היכולת.
תגובות רבות הגיעו גם בנושא הסקר והניבו את מדור זווית
אישית.

תודה על התגובות המרגשות על העלון הקודם. סיפורו של
אבי נגע והדהד אצל רבים.

גם השנה הפנמתי שאני יכולה רק לרצות ולתכנן אבל...
השיחה עם אחד מבני לפני החג האירה את עיני לכיוון
מחשבה שאולי מלכתחילה עלי להקטין את היומרות

זווית אישית - מי קורא את הכתובת על הקיר?

לרמזים, איתותים, ומיני מסרים שנשלחים אלינו באופנים
שונים.

מצאתי ציטוט בספר שקראתי: **'הכתובת הייתה על רשומה
על הקיר כבר מזמן, פשוט התייחסנו אליה כחלק מעיצוב
הפנים'**.

לפעמים לא מתעלמים מהכתובת אלא מנסים לשבור
את הקיר כי הכתובת מרגיזה מדי. או דופקים את הראש
בקיר בתקווה שהוא ישבר והם
יצליחו לעבור דרכו. הרבה ראשים
התפצחו בהתנהלות כזו וקירות
נשארו עומדים יציבים. כתובות
כאלה ואחרות אמורות לנהל אותנו,
איך נדע לקרוא אותם נכון? איך
נצא מהקיבעון המחשבתי שאם
אני רוצה משהו, כל האמצעים
כשרים בדרך אל המטרה, ואם
מישהו עומד בדרכי הוא נתפס
כאויב שעלי להביס. ולמרות שאני
נתקל בהתנגדות או באי הסכמה,
אני מחליט שעלי להגביר את המאמצים ולעשות הכול כדי
לשכנע את זה שמונע ממני להגיע למטרתי הצודקת. ואם
הוא לא מסוגל להשתכנע, אני חייב להכניע אותו. מתי ואיך
אדם נעצר על מנת לבחון דרכי התנהלות לא יעילים, לא
מוסריים, ולא אפקטיביים?



נתחיל עם הסבר פסיכולוגי על נקודת העיוורון. מודל הידוע
בשם 'חלון ג'והרי' (תודה לנחמי כלתי) מתאר כיצד אפשר
לקבל ולתת מידע על עצמך ועל האחרים. המודל מורכב

זוכרים את הסקר מהעלון הקודם? אספר מה עומד מאחוריו.
אחד מקוראי העלון שיתף אותי בתסכול שהוא חווה,
אמרתי לו שהתשובה נמצאת בכתבה על מסכות וחלקים
בנפש האדם. לאחר הרהור ועיבוד הוא הגיע להבנה
והתרגש מאד. 'את כיוונת את הנושא בדיוק אלי ובעיקר
את המשפט האחרון בעלון'. הוא אמר. 'לאיזה משפט אתה
מתכוון?' שאלתי. 'נו, המשפט הממצא שמסדר לי את כל
ההתלבטות'. באמת לא זכרתי
מה היה המשפט שכל כך הרשים
אותו. והוא העלה את העלון
והראה לי את הכיתוב 'האמינו לי,
זו אני'.

האמת היא שהכיתוב השתרבב
בטעות מאחד העלונים הקודמים
בלי ששמנו לב (העורך הראשי
כבר קיבל נזיפה משמעותית
בנושא).

'תעשי סקר האם עוד מישהו
מהקוראים הגיע להבנות שלי?'
הוא המשיך ואמר.

אז עשיתי סקר. בדקתי אם בכלל שמו לב ואיזו משמעות
ייחסו לזה. רבים מהקוראים שמו לב, היו אפילו תגובות
שהתייחסו רק לשורה הזו, בסגנון של 'ושורה זו מה
עושה?' ידוע שאנשים מפרשים את המציאות באופנים
שונים ומגוונים. הפעם אני רוצה להעלות סוגיה נוספת. לא
לגבי איך קולטים אינפורמציה אלא האם בכלל שמים לב

למידה אפשרית אך ורק כשהאדם מוכן להיפתח למשוב מאחרים ולהתייחס אליו בסקרנות ובנכונות לקבל. כשהאדם חוסם מראש תגובות שלא עולות בקנה אחד עם תפיסת העולם שלו, גם אם הוא יחווה שוב ושוב התנגדות הוא ימשיך לדבוק בעמדותיו ויפסיד הזדמנות לגדילה. אדם המוכן להסתכן ולהקשיב למשוב, ולהכיל, הוא הבוגר שלומד ומתפתח. אחרת הוא ימשיך לבזבז אנרגיה נפשית בטיפול התדמית, ה'מסכה' שמייצגת רק חלק שטחי וילדותי.

כמו שאמרתי יש אנשים שרואים את הכתובת על הקיר ויש המתעלמים ממנה. יש שנעצרים, קוראים בעיון, ומחפשים משמעות, ויש המטיחים רפש על הקיר, כך הם מקווים להעלים את אותה הכתובת. יש שמסכימים להתעמת עם מה שהכתובת עושה להם, ויש המתעמתים עם מי ששם אותה שם.

ונסיים במשפט מחז"ל שסיכם את הנושא: 'כל נגעים אדם רואה', אפשר לשנות טיפה את ההמשך: 'ולגבי הנגעים של עצמו, הוא עיוור'.

בשבוע הבא בלנ"ד, אנסה לערוך שאלון לקוראים האמיצים שירצו להשתתף בהקשר לחלון העיוורון.

מארבעה חלונות שכל אחד מייצג תחום באינטראקציה הבין-אישית:

1. ה'דמות הציבורית' של האדם. מה הוא מוכן ורוצה לחשוף. זהו חלון הראווה של האדם, הוא בוחר מה להציג בו. מידע בחלון הזה מוכר לאדם עצמו וידוע לחברה.

2. תחום החבוי: כאן נמצא מידע הידוע רק לאדם. הוא בוחר ומסנן מה ועם מי לשתף.

3. תחום העיוורון: מידע ידוע לאחרים, ולא לאדם עצמו, בגלל סיבות שונות הוא 'עיוור' למידע זה. אינפורמציה שנמצאת בחלון זה גורמת לאדם להתנהגות לא מודעת, לכן אינו מסוגל להסתירה או 'לשחק' אותה. חלון זה עשוי לעזור מאד למי ששואף 'להאיר' את אותו עיוורון.

4. תחום הלא מודע בו מאוחסן מידע שאינו ידוע לאדם וגם לא לסביבה, עליו לא נרחיב את הדיבור.

אני רוצה להבין את חלון העיוורון. ברור שצמיחה, גדילה, והתבגרות מחייבים את הרחבת תחום הפעילות החופשית וצמצום תחום העיוורון. כאן ישנו פרדוקס, איך נעשה את זה אם איננו מודעים כלל לזה שישנה אינפורמציה שחסרה לנו. איך נשכנע עיוור שהעולם מלא צבעים ודמויות?

תמונה אחת שווה אלף מילים

אחד משלושה דברים בזכותם יצאנו ממצריים הוא, שלא שינו מלבושם. (ובשולחן ערוך זה מופיע בחלק יורה דעה סימן קפב).

זה לעומת זה - משהו ששימח אותי: תמונה של נכדי יוסי מקבל 'טופי' מר' חיים קנייבסקי לרגל שמחת ה'חלאקה' שלו.



משהו שהרגיז אותי - 'הזדעזעתי' לראות מודעות לבגדי בנים בצבעים אדום סגול וכתום.

נכון שכל אחד יבחר את הבגדים בצבעים שמתאימים לו, אבל מה שקורה הוא שהעין מסתגלת ומתרגלת ומבלי משים זה פשוט חודר.



בתקופות קשות, דמיינו כמה תהיו מאושרים אם תאבדו את כל מה שיש לכם באותו הרגע ולפתע תקבלו אותו בחזרה

