

פרק שמיני

# את/ה בתפקיד המטפל/ת שלך





## להשלים עם העבר



פרק זה על ארבעת חלקיו, הוא גם הפרק העמוק ביותר שמטרתו לדלות מאיתנו את האומץ הרב ביותר – להתבונן לאמת בעיניים, לקבל את מה שעברנו בחיים ובסופו של דבר להיות מי שאנחנו, שלמים ומפויסים יותר. לכן, הקריאה בפרק זה מצריכה ריכוז והתכווננות בכדי שנפיק ממנו, ומהספר, את המיטב עבורנו.

טרם נצלול, אני רוצה להציע לכם כמה התמודדויות עם סיטואציות שונות. יהיו מכם שיתחברו לכולן, אחרים רק לחלקן, וזה בסדר גמור. לכל אחד מאיתנו עבר שונה ולכן, באופן טבעי, מידת ההזדהות שלנו עם סיטואציות שונות כרוכה בחוויות העבר שלנו.

אם כן, מדוע חשוב כל כך להשלים עם העבר? למה אי אפשר פשוט להשאיר אותו במצב סטטי? הסיבה לכך פשוטה: כאשר אנחנו מתעלמים מפגיעה או מטרומה שלא טיפלנו בה בעבר, במציאות של היום הגוף עדיין יגיב כשייתקל בסיטואציות דומות לה, כמו מכין

את עצמו למצב חירום מוכר שעלול להתרחש שוב, מצב שעדיין לא תיקנת. לכן, בכדי להחלים, חשוב שנתייחס אל העבר באופן שלא רק שלא יזיק לנו בהווה, אלא גם יועיל לנו בעתיד.

למה אני מתכוונת? דמיינו שאתם מתכננים את עתידכם ומעוניינים לסלול לעצמכם דרך טובה ומתאימה לכם. תכנון העתיד אמור להיות מלווה בתחושה של ציפייה והתרגשות לקראת משהו טוב יותר. אם אנו נאחזים בעבר, בעודנו אוגרים בקרבנו טראומות ופגיעות לא מטופלות, במהרה תתחלף התחושה הטובה של תחילת תהליך תכנון העתיד בחששות ואף בחרדות. מהר מאוד נדמיין כיצד הדרך היפה שרק התחלנו לסלול מתמלאת במכשולים, משום שבאופן אוטומטי מתווספים אליה כל מנגנוני ההגנה שסיגלנו לעצמנו במשך תקופות ארוכות כדי למנוע מהמציאות לחזור על עצמה.

כך קורה שהדרך הנפלאה שלנו כבר לא כל כך נפלאה ורציפה. כעת היא מלאה במכשולים של חרדה, תסכול, אכזבה ועוד מנעד של רגשות שלילים; וכאשר נופלת ההבנה שאם לא נטפל בעבר שלנו, הוא יענה אותנו לנצח – אנו מבינים את החשיבות שבהשלמה עם העבר. כל עוד נהיה קשורים אליו, למעשה נעניק לו את הכוח לשלוט עלינו ועל חיינו. משום כך עלינו להבין היכן אנו עומדים מול העבר שלנו ואיך אנחנו חווים אותו, להכיר בו, להפסיק להדחיק ולהתחיל לתת לו מקום.

## חלק ראשון: שינוי נקודת ההסתכלות על הסיטואציה

המשימה שלנו בחלק זה היא לשבת ולכתוב כל מה שרודף אותנו. כתבו כל טראומה שזכורה לכם, כל סיטואציה לא נעימה, כל פגיעה, כל מאורע שהתרחש בעבר שכיום מונע מכם להתקדם. הדבר יכול להיות פגיעה מגורם חיצוני, מסיטואציה שנחשפנו אליה ואף מהתנהלות עבר שלכם, או כל דבר אחר שהתרחש בעבר אך עדיין מלווה אתכם ביום יום.

כעת קחו את הסיטואציה וכתבו אותה דרך העיניים של הצד השני, כלומר דרך מה שעשויה להיות נקודת מבטם של אנשים אחרים שנכחו בסיטואציה. אם המשקע הוא דרך ההתנהלות שלכם, כתבו אותו דרך העיניים שלכם עכשיו. רק לאחר שתצליחו לכתוב את התמונה במלואה כפי שהצטיירה בעיני הצד השני, תוכלו להמשיך הלאה למשימה הבאה. המטרה היא לנתח את הסיטואציה מהעיניים של האחר כך שנהיה חייבים להצדיק או לפחות להבין את הצד השני, ממש כמו שהם היו עושים עבור עצמם. כאשר אתם עושים זאת, רצוי שתיצמדו כמה שאפשר לדמות מוכרת, במיוחד אם אתם לא מכירים את האדם שנכח בסיטואציה, ורק אז תפליגו בדמיונכם תוך מציאת דרך יצירתית לעשות זאת.

תיאור הסיטואציה דרך עיניו של מישהו אחר יתבצע בגוף ראשון, כאילו האדם האחר הוא הדובר, למשל: "הייתי בתקופה אכזרית", "הייתי ילד", "לא הבנתי את עצמי" וכדומה.

## חלק שני: לפעול מהאני הגבוה ולא מהאגו

ועכשיו לשלב הבא: עצמו את עיניכם והיכנסו לדמות הכי ניטרלית שאתם יכולים לתאר לעצמכם תוך שאתם מנתקים כל רגש מהסיטואציה. כעת, קראו את מה שכתבתם דרך עיניכם ואז מה שכתבתם מנקודת מבטו של הצד השני. בכך תזכו לנקודת הסתכלות חדשה שמאפשרת לדון לכף זכות, אפילו במעט, את כל הנוכחים בסיטואציה. המטרה היא שתצליחו להכיל אותה, לא לברוח ממנה, ולהתבונן בה מנקודת מבט אחרת, בוגרת.

לכן, בקשתי היחידה היא: הסתכלו על הסיטואציה מנקודת מבט יותר אדיבה ופחות שיפוטית וכועסת. אני רוצה שתצליחו להכיר בהבנה שאף אחד מעולם לא עשה טעות בכוונה תחילה, שאנשים פוגעים מהמקום שפגעו בהם, מקונפליקטים פנימיים שלהם. הבנת הצד השני, אין משמעותה הצדקתו. המשמעות היא שאנו משחררים מאיתנו את הנטל של הרצון לדרוש נקמה, את הנטל של הרצון להוכיח שאנחנו לא באותו מקום, את הצורך התמידי להיות מעל הסיטואציה. אנו מגיעים למקום שבו אנחנו נמצאים מעל הסיטואציה.

חשוב לציין כי שינוי באופן ההסתכלות מוביל לשינוי של הסיפור. זה אולי יישמע לחלקכם מופרך, אבל לבני האדם יש זיכרון גרוע למדי. אנו שוכחים בקלות אירועי עבר, ומשום כך יש סיכוי גבוה ששכחנו בדיוק כיצד התנהלה הסיטואציה, ואנחנו זוכרים רק את אותן פרשנויות שהענקנו לה. ייתכן שפרשנויות העבר שלנו גרמו לנו להסתכל על הסיטואציה בצורה אחרת מזו שהתרחשה בפועל, לכן, מעבר לשחרור האדם שהיה מעורב איתנו בסיטואציה, מדובר בלשחרר את עצמנו.

## חלק שלישי: לשחרר את האדם, לשחרר את עצמנו

בשלב זה, שאלו את עצמכם מי אתם ותארו את עצמכם. המטרה היא להבין כי לאף אחד מאיתנו אין באמת זהות. אנחנו יכולים לנסות להגדיר את עצמנו לפי הלבוש, הזיכרונות, הנראות, התפיסות, הפעולות, המנטליות, התכונות, אבל כל אלה הם סממנים חיצוניים שכל הזמן משתנים, מה שגורם לנו להגיע להבנה שאין לנו זהות יציבה ואחידה. ה"אני" שאנחנו מדברים עליו אינו דבר קבוע או נפרד, אלא הרבה יותר עמוק מהתפיסות השונות הללו. לכן אם משהו ישאל אותי, אענה שהזהות שלי היא חלק מאנרגיה ושהמהות שלנו היא רק אהבה, וכשאנחנו לא משתחררים ממשהו אנחנו פועלים מהאגו. האגו שלנו אינו אנחנו. הוא לא התכלית שלנו ולא המשמעות שלנו. האגו שלנו אוהב לשייך תפיסות לסיטואציה, לקטלג ולהגדיר – זה מי שהם, הם עשו לי ככה, אני התנהלתי ככה – מבלי להבין שאין שום אני, הם, אנחנו, זאת משום שהמעשים של האדם אינם האדם ואינם מגדירים אותו. אנו צריכים להבין שאנו עצמנו לא אותו הדבר ליד המשפחה, ליד החברות או ליד בן או בת הזוג, וכמונו גם אחרים. המשמעות היא שאנשים שהכרנו בסיטואציה מסוימת, הזהות שייחסנו להם אינה בהכרח נכונה. לכן, לעולם לא נוכל לסלוח ולהמשיך הלאה כל עוד לא נשחרר מהזהות שיצרנו לעצמנו את מי שהם.

## חלק רביעי: הסתכלות בצורה אובייקטיבית

השלב הבא והגבוה ביותר הוא ההבנה שסליחה אמיתית מגיעה רק ברגע שאתה מבין שאין על מה לסלוח, שהכל דיוקים שלא קשורים אליך או אל האדם שהיה מעורב איתך בסיטואציה. אלה דברים שהיו צריכים לקרות מעצמם כדי שתגיע למקום שאתה נמצא בו היום. ההלקאה העצמית שלנו בעקבות הסיטואציה על הדרך שבה התנהלנו מיותרת באותה המידה משום שהתודעה שלנו היום היא פשוט לא התודעה שהייתה אז, והעובדה שאנחנו חושבים שאנחנו טועים לא אומרת שום דבר, מכיוון שבתפיסה התודעתית אין "אני" בעבר. מדובר בשתי ישויות שונות שלעולם לא יוכלו להסתכרן. ברגע שנצליח לעשות את ההפרדה הזו, נצליח לוותר על הרצון לשנות את העבר כשלמעשה אין לנו דרך להשפיע עליו.

לכן, זה הזמן להבין שאם אתם רוצים לבנות משהו חדש ולהתקדם – אל תבזבזו את כל האנרגיה שלכם בניסיון לתקן את הישן, להבין את העבר או לנסות להיזהר ממנו. במקום זאת, אני ממליצה לכם בחום להשקיע את האנרגיה שבכם בבניית החדש, שהרי אם אנחנו רוצים להיות חופשיים, עלינו להפסיק לכבול את עצמנו בכלא של העבר ולהבין שכאשר אנחנו לא משתחררים מהעבר, העתיד שלנו יסבול. אולי היום האגו שלנו אומר לנו שברגע שהכול יהיה מושלם נהיה שמחים, אבל הנשמה יודעת את האמת – כשנהיה שמחים, הכול יהיה מושלם. ואיך משחררים? פשוט מאוד: מרכזים את כל המיקוד בעתיד ואיך אנו רוצים שהוא ייראה.



אני מבינה את החששות. אנחנו נוטים להיזהר ממה שהו שקרה ויכול לחזור על עצמו, אבל אתם לא מי שהייתם פעם. חשוב שתזכרו את זה. מישהו חכם אמר שכשציפור נחה על ענף היא לא פוחדת שהענף יישר משום שהביטחון שלה הוא לא בענף אלא בכנפיים שלה. אותו הדבר בחיינו – לא נוכל לשנות את הדרך שלנו, להימנע מסיטואציות דומות, לקפוא בכל פעם שנהיה באותו מקום, ולכן אנחנו חייבים לדעת לסמוך על עצמנו, על הכלים שרכשנו, ולתת בעצמנו ביטחון מלא שהיום התודעה שלנו מספיק מפותחת כדי להתמודד עם הסיטואציה בהנחה שהיא תחזור על עצמה.

**בגיל 20 אתם חושבים שכולם מדברים עליכם,**

**בגיל 40 כבר לא אכפת לכם שכולם מדברים עליכם,**

**ובגיל 60 אתם מבינים שאף אחד לא דיבר עליכם.**

לכל אחד מאיתנו יש שדון דמיוני במוח שמאכיל אותו בתסביכים על בסיס יומי לגבי כל סיטואציה שנכנסת לחיינו. הבעיה היא שאנחנו נותנים לו, אנחנו לא עוצרים. הסיבה לכך אולי נעוצה בכך שבני האדם הם יצורים אינטרסנטיים וככאלה הם מתרכזים בעצמם, במה שחושבים עליהם ובמה שאמרו להם או עליהם, מי אמר ואיך אמר ואיך אני נראה ואיך אני נשמע, ולעומת זאת נדיר הרבה יותר שמישהו יזבז זמן ואנרגיה כדי לנתח פאשלה שמישהו אחר עשה אם זו אינה נוגעת אליו ישירות. לכן חשוב שנבין שמחר הסיטואציה כבר נשכחת, ועד כמה מדובר בבזבז זמן מוחלט להעסיק את מוחנו בדברים שמעבר לכך שאין לנו השפעה עליהם, הם פשוט לא קיימים.

אם ניקח את הרעיון רחוק יותר, נבין שהחיים של כולנו זמניים, ואף אחד לא קיבל חיי נצח שבהם הזמן אינו מוגבל. מכאן מגיעה ההבנה שהדבר הכי חשוב להתרכז בו כרגע הוא החיים שלנו והזמן שנותר לנו ולדאוג להעניק להם, ולעצמנו, את מרב המשמעות.

ועל כך נאמר:

Yesterday is history, tomorrow is a mystery, but today is"  
 "a gift. That is why it is called the present – אליס מורס ארל

## חשבון נפש



כל מה שנכתב עד כאן היה במטרה להגיע לחלק הזה, לרגע שבו נוכל להתחיל לבצע את השינוי שאנחנו כל כך כמהים אליו, בצורה נכונה. זהו רגע של חשבון נפש שבו אתם נמצאים לבדכם, איש לא שופט אתכם ואתם צריכים להיות כנים עם עצמכם. גם לתודעה שלכם אין זכות להביע דעה.

שבו במקום שקט, הקשיבו למוזיקה מרגיעה, הדליקו נר והשתדלו ליצור סביבה כמה שיותר נעימה. התנתקו מכל הלחצים ושבו לשיחה אינטימית עם השדים שלכם, עם הפחדים, עם מה שגרם לכם להיכנס למקום הזה מלכתחילה. תוכלו להיעזר בשאלות שבחרתי להוסיף במיוחד למטרה הזו, לפחות בהתחלה, וזכרו שזה בסדר אם אין לכם את כל התשובות ברגע הזה, כי אני בטוחה שהכל יגיע אליכם בזמן המדויק ביותר עבורכם:

מתי בערך התחילו להופיע כל התחושות והרגשות שהשפיעו  
והפריעו לך?

---

---

האם זכור לך שקרה משהו מיוחד שגרם להם להופיע?

---

---

עד כמה את/ה רוצה שההרגשה הזו תיעלם?

---

---

האם לדעתך יש משהו שצריך לקרות כדי שהם ייעלמו?

---

---

אם כן, עד כמה הוא בר השגה?

---

---

מה יכול לגרום לך להרגשה טובה בתוך כל המצב, ולו במעט?

---

---

האם יש זמן מסוים במשך היום שבו התחושה הרעה בשיאה?

---

---

האם יש דפוס שמופיע לפני שהתחושות מגיעות?

---

---

מתי בדרך כלל את/ה נוטה לחשיבת יתר?

---

---

האם יש משהו שיכול להשפיע לטובה כשאת/ה נמצא/ת במצב רע?

מה ניסית עד כה כדי להעלים את ההרגשה?

---

---

מה לדעתך אפשר עוד לנסות? אולי משהו שחשבת עליו אבל מעולם לא העזת?

---

---

למה את/ה הכי זקוק/ה כרגע?

---

---

מה משפר את תחושתך באופן מיידי?

---

---

האם יש מקום שגורם לך להרגיש שלווה? מה מיוחד בו?

---

---

מה התכלית שלך? האם מצאת אותה?

---

---

האם יש מקום מסוים שמעורר בך כעס?

---

---

מי את/ה? מה גורם לך להיות את/ה? האם את/ה אוהב/ת את עצמך?  
ואם לא, מה אפשר לעשות כדי לשנות את המציאות הזו?

---

---

איזו תרומה את/ה מביא/ה לעולם?

---

---

האם יש לך תשוקה לא ממומשת? יכול להיות שהיא זו שמכניסה  
אותך למצב הזה?

---

---

---

האם החיים שלך נראים כפי שדמיינת אותם?

---

---

האם האנשים סביבך סובלים מאותן בעיות? מה מבדיל אותך מהם?

---

---

האם ניסית פעם לחקות אותם או ללמוד מהם? איך הרגשת?

---

---