

פיתוי

## איך מדברים ללא מילים?

הנפש שלנו לא מדברת במילים, אין לה מונולוגים קורעי לב או נאומים מפעימים שמותירים אותנו פעורי פה, בעיקר כי בשפה של הנפש פשוט אין מילים. השפה שלה אינה ליניארית כמו בדיבור "רגיל", שבו למילה מסוימת שנאמרת יש משמעות, כוונה או צורך שעומדים מאחוריה, וכך הסביבה מבינה אותנו או את הצורך שלנו באותו רגע. (האמת היא שהמשפט הזה יכול לשמש סוג של בדיחה עצובה, מאחר שספות הפסיכולוגים בכל רחבי העולם מלאות אנשים שזועקים "אף אחד לא מקשיב לי", "לא מבינים אותי" או "אני לא מבין את עצמי", אבל לא נתיישב על ספת הפסיכולוג כרגע. נחזור לשם בחלק אחר של הספר.). מילה ועוד מילה וכך נוצר משפט ואז עוד משפט והבנו על רגל אחת את מנגנון הדיבור.

אז איך בכל זאת מדברים ללא מילים? איך בכל זאת אפשר להעביר מסרים לעצמנו או לסביבה מבלי לדבר? או לספר? או לנאום? או אפילו לחפור?

לנפש אין שפה אחת. אין דרך אחת להעביר מסר. הנפש משתמשת בכמה שפות שונות בהתאם לנסיבות: בהתאם לזמן, לסביבה ולסיטואציות שבהם היא נמצאת, ולצרכים שלה (צרכים הכרתיים כמו רצון להיות נאהב או שייך, וצרכים תת-הכרתיים כמו הגנה עצמית או ברמה הבסיסית יותר הישרדות/קיימות).

בין השפות השונות של הנפש ניתן למצוא את הרגשות שלנו – מה אנחנו מרגישים ברגע מסוים, כלפי איש מסוים, בסיטואציה מסוימת – אנחנו כועסים? אנחנו שמחים? אנחנו פגועים? אנחנו נעלבים?

ניתן למצוא את התחושות שלנו – מה אנחנו חווים ברגע מסוים, כלפי איש מסוים, בסיטואציה מסוימת – התרגשות? אפטיה? רעד? בלבול? מיקוד? התעוררות? החוויה היא פיזית במהותה עם "נגיעות מנטליות" פה ושם.

ניתן למצוא את החלומות שלנו – לחלומות שלנו תפקידים רבים. לצורך הדיון כאן אנחנו נתמקד בצורך של הנפש לספר לנו סיפור, את הסיפור שלה. הנפש תשתמש בחלומות על מנת להעביר לנו מסר, להזכיר לנו משהו שבחרנו לשכוח מסיבה כזו או אחרת, לכוון אותנו לדרך מסוימת, להנחות אותנו בתהליך שאנו עוברים, להסביר לנו. מה זה סיוט שחוזר על עצמו אם לא זעקה של הנפש: "תתייחס אלי בבקשה! אני לא אתן לך לשכוח אותי! תעזור לי לעזור לנו!"

ניתן גם למצוא כאן את האוטומטים שלנו – איך אנחנו מגיבים ברגע מסוים, כלפי איש מסוים, בסיטואציה מסוימת – מדובר כאן על התגובות הבלתי נשלטות שלנו, אלו שפשוט קורות אוטומטית מבלי שתכננו, או בהרבה מהמקרים הפוך בכלל ממה שתכננו, רצינו או קיוונו. לרוב, חברים יקרים, מדובר כאן על הצד הפחות יפה ומגניב שלנו. דווקא החלק שאנחנו כל כך רוצים להעלים או להסתיר, מעצמנו או מאחרים, ממש פורח ומבלבל בקטגוריה האוטומטית הזו, אבל בשביל לא להיות שליליים ולהעכיר את האווירה לגמרי, נשים לרגע זרקור על האוטומטים החיוביים שלנו כמו האוטומט לעזור למישהו בעת צרה, כמו במקרה שאנחנו רואים שילד עומד להידרס ואנו מזנקים לעברו, או מישהו שנופל ומתמוטט ברחוב. אנחנו לא עוצרים את עצמנו ושואלים: "רגע, כדאי לי להציע לו עזרה? אבל אני נורא ממהר לפגישה או לרכבת או לסייל מטורף". אנחנו פשוט עושים זאת, באוטומט, בלי לחשוב על זה. זה צד מקסים המצוי בכלנו כבני אדם. מובן שאם נעבור ברחוב דקה אחרי שהמישהו הזה כבר נפל ונראה שמתגודדים שם כמה אנשים, האוטומט שלנו יוכל להיות: "טוב נו, כבר עוזרים לו מלא אנשים, הוא לא באמת צריך את העזרה שלי, הם מסתדרים בלעדיי, מה אני כבר יכול לתרום". אנחנו לא נרגיש רע עם עצמנו באותו רגע, וזה בסדר כי אנחנו ממהרים לפגישה החשובה, לרכבת האחרונה או לסייל המטורף בשביל שלא ייגמרו כל הדברים השווים באמת.

דרך נוספת של הנפש לדבר אלינו היא באמצעות מחלות. **מחלה לכשעצמה היא ביטוי פיזיולוגי של שפת הנפש, כמו תמרור שנועד לסמן לנו שיש כאן בעיה, יש פה אירוע שיש להתייחס אליו. יש פה משהו שאסור לשכוח אותו, גם אם אנחנו נורא נורא רוצים לשכוח אותו או אפילו כבר שכחנו ששכחנו או הדחקנו אותו.** הרבה מאותם אירועים כרוכים בכאב פיזי, רגשי או מנטלי גדולים מאוד או קונפליקט לא פתור, והאוטומט שלנו הוא להדחיק את אותו זיכרון, להכחיש את זה, לעבור הלאה כי "מה שלא הורג מחשל" ויאללה בואו נתקדם, מאחורינו, שרדנו וזה נגמר. אבל זה לא באמת נגמר, לא באמת עברנו הלאה, אולי נדמה לנו שזה נגמר, אולי שכחנו מזה ברמה היומיומית, חזרנו לשגרה שלנו, אבל זו רק אשליה כי הנפש לא

שוכחת ואפילו הגוף הפיזי לא שוכח כי הכול יושב ככה טוב טוב בזיכרון של התאים בגוף, סוג של התבצרות ללא תאריך יציאה מוגדר, וזה, חברים יקרים, על קצה קצהו של המזלג – המקור, ההתחלה של המחלות שלנו. לזה כמובן מצטרפים פרמטרים נוספים שיידונו בהמשך, אבל נכון לנקודה זו, זה מספיק.

השאלה הכי חשובה שאנחנו צריכים כעת לשאול את עצמנו היא, האם אנו בוחרים להקשיב לנפש? האם אנחנו בוחרים להאזין לה ולסיפור שהיא מנסה לספר לנו? כי אנחנו לא באמת חייבים. ביום-יום אף אחד לא מכוון לנו אקדח לרקה ומאיים עלינו: "תקשיבו לי או שאתם מתים". מתי כן מכוונים לנו אקדח לרקה? כשהמוות מסתכל לנו דוך לתוך הלבן של האישונים בדמות התקף לב, שבץ, סרטן או כל מחלה נוראית אחרת. רק אז אנחנו מוכנים לעצור ולהקשיב, כי אנחנו רוצים לחיות. מאוד. אבל ביום-יום, בשוטף, בשגרה, כולנו למדנו לחיות את החיים שלנו עם כאבים ברמה כזו או אחרת או עם מחלות כאלו ואחרות ברמות קושי וסבל שונות. מגיל מסוים מתחילים כאבים בכל מיני מקומות בגוף, מגיל מסוים מתחילים לקחת כדורים לכל מיני מחלות או כאבים ולומדים לחיות עם זה, כי מה, נתלונן? מה זה יעזור? לאיפה זה יקדם אותנו? וחושף מזה אין ברירה ואין מה לעשות בנדון ולמדנו איך לשמוח גם עם הכאבים וגם עם המחלות ועם הכדורים שמתלווים אליהם, כי מה יש לנו בחיים אם לא לשמוח? נכון?

## מדוע קשה לנו להקשיב לנפש שלנו?

אפשר להעביר חיים שלמים בלי להאזין לנפש, והשאלה הנשאלת כאן היא, האם אנחנו רוצים להאזין לה? האם עכשיו כשאנחנו יודעים שהיא מדברת אלינו גם באמצעות מחלות האם נרצה להקשיב לה? האם נרצה לשמוע את הסיפור שהיא כל כך רוצה לספר לנו? והאם נבחר לעשות משהו בנדון? האם נבחר לשנות את המצב?

לרוב האנשים האזנה לנפש היא משימה לא פשוטה עד כמעט בלתי אפשרית. זו אמת אכזרית וכואבת, אבל זו האמת ואיתה אנחנו ננצח.

בעיניי קיימות שלוש סיבות עיקריות המסבירות מדוע כל כך קשה לנו להקשיב לנפש שלנו שהיא בעצם חלק מאיתנו, בשר מבשרנו, דם מדמנו. שלוש הסיבות האלו הן מאוד פשוטות להבנה, וככל שהן פשוטות הפליא, כך הן קשות ליישום. זה הזמן לפתוח סוגריים ענקיים ולספר משהו נוסף שהחיים לימדו אותי – ככל שהפתרונות פשוטים יותר, ככה קשה יותר לאנשים ליישם אותם. דווקא הפשטות היא העומדת בעוכריה של הפעולה.

דווקא הפשטות היא העומדת בעוכריו של יישום הידע בפועל. סגרתו סוגריים. אגב, גם הפתרון המוצע כאן למחלות הוא מאוד פשוט – תבחרו להאזין לנפש שלכם. תבחרו להקשיב לה. פשוט עד כדי כאב, לא?

למה אני טוענת שהסיבות הפשוטות להבנה הן קשות ליישום בפועל? כי המציאות מוכיחה זאת, אחרת מדוע אנשים לא עושים זאת מימים ימימה? הרי כולנו רוצים להיות בריאים, לא? אף אחד מאיתנו לא אוהב לסבול, נכון? (ונשים כרגע בצד אנשים שתשומת הלב המוענקת להם בגין הסבל שלהם עולה בעשרות מונים על הסבל עצמו). אף אחד לא אוהב להרגיש מוגבל או בחסך עקב מגבלה פיזית, נכון? אף אחד לא אוהב להיות תלוי בכדורים כמו שמרבית האנשים לא אוהבים לאכול רק בריא, נכון? אבל שורו, הביטו וראו מה קורה סביבכם – מחלות וכאבים מכל הסוגים ומכל המינים על אף הרפואה הסופר מתקדמת העומדת לרשותנו זה עשרות שנים. זה לא הולך ונהיה יותר טוב, רק יותר גרוע. זה המקום להזכיר לכם לשמור על ראש פתוח, כי הנה מגיעות הסיבות שבגינן קשה לנו להקשיב לנפש.

**הסיבה הראשונה היא העובדה שבשביל להקשיב לנפש שלנו עלינו תחילה להכיר בעובדה שאנחנו היוצרים של המציאות שלנו!** אנחנו יצרנו את המחלה הזו בחיים שלנו, וזו חברים, בפני עצמה, משימה לא פשוטה בכלל לחלק ניכר מהאנשים, בואכה כמעט כולם! כי מה זה אומר בכלל ליצור מציאות? מה, אני רציתי לסבול? מה, אני רציתי להיפגע? מה, אני בחרתי להיות תלוי בכדורים? אני לא בחרתי בזה, אני לא יצרתי את זה, איזה שטויות אלו. אז זהו, שכן יצרנו, אנחנו יוצרים את המציאות של עצמנו. זה מה שכולנו עושים כאן, גם אם אנחנו לא מודעים לזה, לא מאמינים בזה או לא מקבלים את זה. זהו תהליך שמתחיל בתת-מודע, החלק הנסתר שלנו, ובהמשך נתמך ומתבסס במציאות על-ידי החלק המודע, היומיומי.

**הסיבה השנייה המקשה עלינו בהקשבה לנפש היא הצעד הנוסף שעלינו לעשות בדמות לקיחת אחריות!** המחלה הזו היא אחריות שלי וזו אחריות שלי לרפא את עצמי! אמא שלי לימדה אותי מגיל קטן – תמיד טוב שיהיה לך את מי להאשים! תמיד תחפשי משהו להאשים אותו במצב כי זה תמיד ישיר יותר! אמנם אמי עשתה זאת בבדיחות הדעת כשהייתי רבה עם אחותי ומתווכחת איתה על שטות כזו או אחרת, אבל בפועל זה ההיפך ממצחיק ואחד השיעורים הכי חשובים שלמדתי בחיים – היא פשוט צדקה. לרובנו קשה עד בלתי אפשרי לקחת אחריות או לשאת באחריות על המעשים שלנו או המילים שלנו או ההתנהגות שלנו. יותר קל לנו להאשים אחרים. הרבה יותר פשוט להאשים אחרים. האשמת האחר באה בטבעי, זורמת לנו יותר טוב ואפילו גורמת לנו להרגיש יותר טוב עם עצמנו. לרוב אנחנו בכלל לא

מודעים לכך שאנחנו מפילים את האחריות על מישהו אחר, אולם חוסר מודעות זה יכול להיות הסיבה שבגינה נמשיך לסבול עוד זמן רב ממחלות וכאבים, או נהיה תלויים בכדורים ולא נצליח להשתחרר מהם.

**הסיבה השלישית לקושי להקשיב לנפש היא הסיבה הכואבת – אנחנו לא רוצים להרגיש שוב את הכאב.** התאמצנו כל כך קשה לברוח ממנו, לשכוח אותו, להדחיק אותו, למחוק אותו, לצבוע אותו בצבעים אחרים מהשחור האפל והקודר שהוא במהות שלו, אז עכשיו נחזור לשם? מה פתאום. לא אשקר לכם ואומר ישר – נכון, סביר להניח שזה יכאב לכאוב שוב את הפצע הרגשי הזה, ולא משנה באיזה פורמט של רגש הוא יופיע – עלבון, קיפוח, כעס, קנאה, עצב, בושא או כל אחד מעשרות סוגי הרגשות השליליים שאנו חווים במהלך חינו, ובלי עין הרע יש המון מהם, אבל לא עדיף לכאוב אותו שוב באופן זמני, תוך התכוונות וסוג של הכנה מראש לשובו וזאת על מנת לשחרר אותו אחת ולתמיד? להיפטר ממנו "לעולמים"? תחשבו על זה רגע, זה הכאב שלכם, אתם מכירים אותו יותר טוב ממני. לכאוב אותו שוב, אבל "אחרון ודי".

שני דברים מעודדים יש לי להגיד לכם בשלב זה:

1. תחושת הסיפוק שתחושו אחרי שתחלימו מהמחלה שלכם שווה את כל הסבל והכאב הזמניים שתחושו. מובטח מראש שתרגישו אותה אם אכן תחלימו! נבחן והוכח באלפי מקרים של אנשים, מכל רחבי העולם, שריפאו עצמם ממחלות. אתם פשוט תהיו בריאים!
2. בניגוד לעבר הכואב שבו "קרה מה שקרה" ולא באמת משנה כרגע מהו הדבר, האירוע, המעשה או הטרואומה (נקודתיים או מתמשכים) שחוויתם והמהווים מקור לסבל שלכם בהווה, סביר להניח מבלי שבחרתם בו או רציתם אותו, הפעם, בנקודת הזמן הזו, אתם מממשים את זכות הבחירה החופשית שלכם ובוחרים להיות שם, בוחרים לחוש שוב את הסבל או הכאב אבל ממקום בוגר יותר, מודע יותר, מכיל יותר ומבין יותר, וזה כל ההבדל. חברים יקרים – זה הבדל תהומי של שמיים וארץ. זה יכאב הרבה הרבה פחות וזה יהיה זמני, זה יחלוף. מעודד, נכון?



אולי תתחיל להקטיג אצלנו

” הנפש משתמשת בכמה שפות להעביר לנו מסרים: הרגשות, התחושות, החלומות, האוטומטים והמחלות שלנו “