

אני אדם גס רוח?

מתי הסתכלת על עצמך לאחרונה במראה?

השיח החינוכי והציבורי כיום עוסק כיום בהאשמת אחרים – שהם גסי רוח, לא מכבדים, משקרים, רדודים, לא שווים וכדומה. ההתלהמות הזו יכולה להיות כנגד יחידים, כנגד קבוצות חברתיות או תרבותיות, כנגד מפלגות פוליטיות, כנגד הורים, מורים, שכנים, בני משפחה, נותני שרות, ובעצם מי לא?

האשמת הזולת בהתנהגויות בלתי נסבלות ומגעילות מלווה ברגשות סוערים. המאשים את הזולת מרגיש כעס, תסכול, יאוש, קיפוח וצורך להלחם על הצדק שלו. אם האחרים לא מתנהגים "כמו שצריך" הם מקלקלים לנו. ההתנהגות המרגיזה והלא מחונכת של האחרים מפריעה להתנהלות התקינה והראויה של הדברים. איך אפשר לחיות במדינה תרבותית כשהרב צועקים, לא מקשיבים, מאחרים, מרמים? איך אפשר ללמד בכתה, לקיים דיאלוג ולהגיע להסכמות, כשהאחרים כל כך איומים וגסי רוח? למה לעזאזל אנשים לא יכולים להתנהג טוב יותר?! אנשים מתלוננים ומקטרים, מרגישים צודקים מאוד בדעתם, ובטוחים שהאחרים טועים. אפשר לשמוע אנשים אומרים בלי סוף: "איך היא מרשה לעצמה להתנהג ככה?!" או "ההתנהגות שלו היא בלתי נסבלת"; זורקים בקלות "איזה חצוף/טיפש/בהמה", ושלל תאורי אופי שהדף עדיין לא מרגיש בנוח להכיל. פוסלים את הזולת באופן שגרתי על התנהגותו הבלתי מתקבלת.

מה שמעניין הוא שהשיפוט הזה הוא הדדי – כולם קוטלים את כולם

באקלים שיפוטי ותוקפני שכזה, כל אדם רואה את הזולת, את התנהגותו גסת הרוח ומגיב אליה באותה עוצמה: אנשים לא רואים את עצמם, את גסותם ואת תוקפנותם. הרוב עיוורים לטעויות ולגסויות של עצמם, ורגישים מאוד לאלו של אחרים.

אחת הסיבות להתקפות ההדדיות הללו היא שאנחנו במרוץ השרדות

היומיום מרגיש לעיתים כמו בג'ונגל – רואים את האחר כנמר מאיים, מסוכן, ומגיבים אליו בהתאם. ההתנהגות הגסה של האחרים מזיקה לשגרה שלנו, 'מעליבה ולא מכבדת אותנו', לכן תוקפים אותה כדי "שתעלם". כמובן, שאנשים לא רואים את עצמם כנמרים תוקפניים באותה מידה, כי הם הלא "רק מגיבים" לאחרים הבלתי נסבלים שעצבנו: "אחרים הם לא בסדר. אנחנו תמיד בסדר!".

לדוגמה: "לקחתי לך את החניה? מה קרה?! אני חונה רק לרגע!!! מה אתה עושה עניין?!". כשאתה בהשרדות, אין לך זמן ומרווח חשיבה, אין זמן לעצור, לחשוב, להפעיל תפקודי חשיבה ומנטליזציה גבוהים כדי להבין את הסיטואציה בצורה מורכבת, להסתכל על הלחץ של אחרים, ובודאי שלא על עצמך. (ברק שטיין, 2015)

אנשים לא רואים את גסות הרוח של עצמם- אנו לא רואים את הדבשת של עצמנו, לא רואים את עצמנו במראה. אנשים בנויים פיזיולוגית לראות אחרים, להפנות את הקשב "החוצה" ולא פנימה, לראות אחרים ולא את עצמם במראה. ב-1902 כתב ריצ'רד קולי כתב את תאוריית "העצמי במראה", שבה טען שזהות האדם אינה דבר נתון, מולד או נרכש, אלא משהו שמתפתח בתהליך הדרגתי תוך כדי מגענו עם סביבתנו. מגעים אלו כפופים לפרשנויות

ייחודיות שלנו את יחסה של הסביבה אלינו. פרשנות זו הופכת להיות חלק בלתי-נפרד מדימויינו העצמיים, ומהווה את הבסיס למושג ה"עצמי" המתפתח שלנו.

על פי קולי, העצמי-שבמראה אינו האופן בו אנו נתפשים על ידי אחרים, אלא האופן שבו אנו מדמיינים את עצמנו נתפשים. במילותיו של קולי: "האדם אינו מה שהוא חושב שהוא. הוא גם אינו מה שאחרים חושבים שהוא. האדם אינו מה שהוא חושב שאחרים חושבים שהוא". לפי קולי, היינו אמורים להשתמש במראה החברתית ולתת לה להשפיע על המודעות והזהות העצמית שלנו דרך הפרשנות שלנו של משובים חברתיים ואינטראקציות חברתיות. אם למשל, אמרו לי שאני לא קשובה, אני אמורה לחשוב על המשוב, להעזר במידע ללמידה ולהתפתחות עצמית. אולם בפועל קורה ההפך. תפקיד המראה החברתית השתבש, ואנחנו הודפים את המסר, מתווכחים איתו, עוינים אותו ואת המוסר – "מה פתאום?!", אני לא כזה!, מי אתה שתגיד לי?!". החרדה מהסתכלות עצמית עקב פגיעה בערך הוא כה חריף, שחשיבה ורפלקציה אינם אפשריים.

זו הסיבה, למשל, שיש קרב במערכת החינוך סביב השאלה "מי לא בסדר" – ההורים או המורים. כל אחד מאשים שהאחר תוקפני ולא מתחשב בצד השני. קשה לכל צד לראות במראה את עצמו על מנת להתפתח במודעות ובהתמודדות. לא על חשבון האחר, אלא למען עצמו. מצב דומה קיים גם בין הורים וילדים, או בני זוג. יש מלחמה "מי צודק" ואין מי שיכריע. אף אחד מהצדדים אינו מסוגל להסתכל במראה, לראות חולשות אנוש ולעבוד עליהן. חולשות כמו קושי להרגיש חוסר אונים או הנטיה להכנס למאבקי כוח.

החרדה מהפגיעה בערך היא הגורמת לקושי המרכזי להסתכל במראה העצמית.

'הפוסל במומו פוסל' – אנו רגישים לחולשות אחרים, שהן בעצם החולשות של עצמנו

מדובר במנגנון הגנה של השלכה. קשה לנו לראות את החולשות של עצמנו. הדבר מעורר חרדה, ולכן אנו משליכים באופן לא מודע את החולשות שלנו על אחרים. כך למשל אפשר לשמוע הורים מתלוננים על ילדיהם הבלתי נסבלים כשהם מגיבים בתגובות עצבניות ולא נשלטות. ההורים אינם שמים לב כיצד הם מאבדים את העשתונות שלהם, צועקים ומשתוללים כשהילדים הופכים בלתי נסבלים עבורם. גם ההורים וגם הילדים מתמודדים עם אותו חוסר אונים, קושי בוויסות עצמי – כל אחד מול התסכולים שלו; או שכך שומעים אשה מתלוננת שבעלה "לא מקשיב לה באמת" וזה פוגע בה כל כך. היא לא שמה לב, שהיא אומנם מדברת הרבה יותר מבעלה, אך גם היא לא מקשיבה לו ולקושי שלו מולה. בעצם היא תוקפת ומעליבה אותו על כך שאינו מתאים לדרישות ולציפיות שלה ממנו. היא פוסלת אותו במום "חוסר ההקשבה" וחוטאת באותו מום, גם אם צורתו שונה; או שנזעם על אנשים שמרעישים בגסות במסעדה, ולא נזהה שאנחנו מקנאים בלא מודע ביכולת שלהם לשמוח "בקול רם". כי אולי זוהי חולשה שלנו, שאנחנו עצורים ומאופקים מידי. היינו רוצים גם לשחרר, אבל קל יותר לכעוס "החוצה", מאשר להתבונן פנימה ולהרגיש חרדה.

באותו אופן מורים מתלוננים על התלמידים שאינם קשובים, עסוקים בסלולרי במקום ללמוד, חסרי נימוס ומוטיבציה. בו בזמן, הם עצמם, בהשתלמויות מורים מתנהגים באופן כמעט זהה – משוחחים בטלפון, לא קשובים, יוצאים ונכנסים מהחדר, לא פנויים ללמידה, לא מכבדים את המנחה. מתלוננים על התלמידים, ומשחזרים בחדר את התנהגותם. כמובן שיש משמעות לתהליך המקביל, אך המורים עצמם עיוורים לו. בטוחים שהתלמידים "בעייתיים" והם "נהדרים".

כמובן שלא כולם לוקים בתסמונת "הפוסל במומו פוסל", אך חלק לא קטן מאתנו – כן. החוויה מול אנשים המאשימים אחרים בזעם ובלהט בקשיים של עצמם היא חוויה של נתק רגשי. האדם מכחיש את עצמו, לא מודע למצבו ולא מבין שמה שמרגיז אותו אצל אחרים, מפעיל אותו בעוצמה כה נפיצה וכה גדולה, כי הוא בעצם משהו שקיים אצלו. הוא מתמגנט לבעיות של אחרים כי הן קיימות אצלו. כמו בכל מנגנוני ההגנה, ההשלכה משיגה הפחתה של החרדה, אך לא פתרון של הקושי. הכעס על אחרים מרחיק את הבעיה מעצמך – האחר הוא עצבני, לא רגיש, לא פנוי ללמידה, לא מנומס – לא אתה. אתה עסוק ב"לתקן אותו", אבל בפועל אתה לא שם לב לעצמך, לא מודע לקשיים שלך ולא מתמודד איתם. ההבנה שלך את עצמך חלקית ומוגבלת, הטעויות גוברות, ואיתם התסכולים, הכעסים והחרדה. זהו מעגל זדוני המגשים את עצמו. אין דרך לצאת ממנו אלא דרך הגברת המודעות העצמית, גם אם היא מגבירה מעט את החרדה. לדוגמה, כשהורה יבין שהוא גם מאבד עשתונות מול ילדו במצבי תסכול וחוסר אונים, הוא יבין טוב יותר את עצמו ואת הילד. הוא יאשים פחות את הילד ויעסוק יותר בויסות עצמי, מה שיביא לשיפור יעיל יותר מאשר ההאשמה הזועמת וחסרת התועלת של הילד. באופן דומה הדברים יפעלו אצל בני זוג, וגם אצל המורים.

התבוננות במראה העצמית היא תמיד הדרך הנכונה והיעילה יותר לשיפור

זוהי גישה פרו אקטיבית, של מיקוד שליטה פנימי. האדם משפר את מה שבשליטתו, ולא שוקע בתסכול, זעם ויאוש על דברים מרגיזים וצודקים שצריך לשנות, אבל קשה עד בלתי אפשרי לשנות אצל הזולת.

טכניקות להחזרת המראה העצמית: טכניקות שיחזקו את יכולתנו לראות את דמותנו בצורה מדויקת ומפוקחת

גם כשזה קשה, אני מאמינה שכולנו רוצים להכיר את עצמנו במלא מורכבותנו – על כוחותינו וחולשותינו, במיטבנו ובמרעינו. רק כשאתה רואה את עצמך בישירות מדויקת ומפוקחת אתה יכול להתחיל להתמודד עם המציאות שלך, ולהפגש בצורה בוגרת, לוקחת אחריות ואמפטיית גם עם סביבתך. לדוגמה, תפיסה מורכבת שלי במראה הפנימית יכולה להיות למשל, שאני אשה טובה, אכפתית ונכונה להתאמץ בשביל אנשים אחרים. אבל לעיתים, כשאני מרגישה ש"מנצלים אותי" או ש"חודרים את הגבולות שלי", אני נהיית קצרת רוח, עוינת, ולא נדיבה. כלומר, אני לא "טובה" בכל מצב, אלא מורכבת. יש נסיבות שמוציאות ממני נטיות רגש והתנהגויות שונות. כשאדע לזהות את מצבי הנדיבות שלי ואת מצבי ההתכווצות וחוסר הנדיבות שלי, המראה שלי תהיה ברורה ומדויקת יותר. כך גם ההתנהלות שלי במציאות תהיה ברורה יותר, וגם התגובות שאקבל מאנשים יהיו עקביות ותואמות יותר את תפיסתי הפנימית. כך גם "לא אתפרק", כשהמציאות תיתן לי תגובה פחות ממתלהבת ומושלמת, וכך גם אתלהם פחות כשאנשים סביבי יהיו פחות מנדיבים וטוב לב כל הזמן, כי הלא אני יודעת שגם להם יש את הנסיבות והמורכבות שלהם.

▪ **טכניקה ראשונה: להגיד לעצמי שזו טעות חשיבה, שהבעיה היא בהתנהגות של הזולת בלבד.**

להזכיר לעצמי, להבין ולקבל, שבגלל עומס ההשרדות שלנו קשה לנו לקלוט את התמונה הכוללת. אנו חושבים שההבנה שלנו נכונה וחכמה כשבפועל זו רמת הבנה נמוכה ומוטעית. להזכיר לעצמי שאפילו שאני מרגישה שהמצב בלתי נסבל ומסוכן, האמת היא לא כזו. האחרים אמנם מרגיזים, גסי רוח, מעליבים וחצופים – אבל לא מסוכנים. אם הייתי פחות לחוצה, פחות מאוימת ויותר בטוחה בעצמי, הייתי יכולה לחשוב בצורה רחבה על המצב, ואנשים לא היו

נחווים לי כל כך גרועים. בוודאות. לכן חשוב שנדע שהניתוח הראשון שלנו את המצב דרך האשמת האחרים הוא פשטני ולא מדויק. חשוב "להנמיך את להבות ההתלהמות". לא להאמין לשיפוט של עצמנו כשאנחנו סוערים כל כך. דיבור ושיפוט בסימני קריאה, ללא ספקות וסימני שאלה, הוא סימן די בדוק לטעויות חשיבה ושיפוט לא אמין של המציאות.

▪ **טכניקה שניה – נאמר לעצמנו שוב ושוב, עד שנאמין – גם אני מתנהג/ת גרוע לפעמים. כדאי לי להקשיב אם אומרים לי את זה.**

יש צדק בדברי אחרים, גם כשנדמה לי שלא. יש לי מה ללמוד מפידיבק. אפילו כשזה לא מרגיש ככה, אזכיר לעצמי, שלא רק אחרים מתנהגים גרוע, גם אני כזה לפעמים. ממקום אנושי כזה, אפשר לקבל טוב יותר את עצמנו וגם אחרים. כשנבין שבאופן בלתי נמנע גם אנחנו מתנהגים "גרוע" מידי פעם, נוכל למצוא מקום בתוכנו שהוא פחות שיפוטי וכועס על אחרים, ויש בו יותר חמלה ואמפטיה. נבין שכולנו בני אדם טובים בבסיסם שכושלים בלחץ וקושי. טכניקה נחמדה היא לשאול את עצמנו מידי פעם: "מתי הייתי גס/ת רוח פעם אחרונה?", "מתי פגעתי במישהו פעם אחרונה?", "מתי הייתי חסר/ת רגישות?" וכודמה. כמובן שלא התכוונתי, והיו נסיבות מקלות, ובכל זאת – התנהגתי "לא טוב", ואני רוצה להסתכל במראה.

▪ **טכניקה שלישית – להזכיר לעצמנו שאנחנו "טובים מספיק" גם כשאנחנו לא מושלמים**

נוכל להסתכל על המראה בבטחה ככל שנרגיש יותר בטחון עצמי. נוכל להסתכל על חולשותינו וקשיינו – על "הנפילות האנושיות שלנו" – ככל שנרגיש שאנחנו שווי ערך ומשמעותיים גם כשאנחנו לא מושלמים ונהדרים כל הזמן. המראה תהיה פחות מאיימת כשאפשר שיהיה עליה "לכלוך" בלתי נמנע. לא נאלץ לשבור או להסתיר אותה כמו אמה של שלגיה. הבאת תחושת הערך למקום מציאותי תאפשר לנו להתבונן על הקשיים שלנו עם פחות חרדה של פגיעה בערך העצמי. במצב כזה נצטרך להפעיל פחות מנגנוני הגנה של השלכה, הכחשה ונתקים. נשים פחות את חולשותינו על אחרים, נתנתק פחות מעצמנו. נקבל את עצמנו, רוב הזמן לפחות, כמו שאנחנו – אנחנו לעיתים כועסים, חסרי סבלנות, קטנוניים, מקנאים, חסרי אונים, לא רגישים, לא קשובים, ועוד חולשות אנוש, ובכל זאת אנחנו שווים אהבה, משמעות ונחת רוח. אנחנו בני אדם. עבודה פנימית על תחושת הערך היא תהליכית ועמוקה, ובו בזמן דיבור פנימי כפי שתואר לעיל יכול לסייע להתבוננות העצמית במראה באופן מעשי ולשפר את רמת החשיבה, הרגש והקשרים הבינאישיים שלנו.

▪ **טכניקה רביעית – להאט את קצב התגובה והשיפוט כדי לאפשר לעצמנו להעמיק בהסתכלות במראה**

כדי להרחיב את רמת המודעות המורכבת שלנו חייבים להאט, חייבים לייצר מרחב. לעיתים מדובר בהאטה של מספר שניות – לנשימה ותשומת לב לחוויה העכשווית. כך בגישת ה-Mindfulness אדם שם לב לתחושות ולמחשבות שלו, וגם לביקורתיות שלו לאחרים ולעצמו. עצם תשומת הלב, עצם הנשימה, עוצרת את האוטומטיות של הפעולה ומאפשרת למודעות להעמיק תוך התבוננות פנימית.

לעיתים מדובר על עצירה ארוכה יותר – לייצר זמן ומרחב בתוך מרוץ ועומסי החיים. לבד, עם חברים, עם איש מקצוע. שיהיה זמן לחשוב, לבחון את עצמנו, את הסובבים אותנו ברמת חשיבה, רגש ומודעות עמוקים, שמעמיקים את המראה.

פונגי (2008), פסיכיאטר בריטי, דיבר על **תהליכי מנטליזציה** – היכולת של כל אחד מאיתנו להתבונן ולהבין את המניעים והמחשבות ש"מתחת" להתנהגויות הגלויות שלו ושל אחרים. הוא קרא לכך *The Theory of The World*. אלו תהליכי רפלקציה שכלל שהם עמוקים יותר הם מאפשרים הבנה עצמית והבנה של הזולת. במצב כזה האדם קולט שהיה גם רוח ולא סבלני כלפי מישהו. הוא מבין שהיה לא פנוי באותו יום, שאולי אותו אדם עורר אצלו מתח כזה או אחר. האדם יכול להתבונן על התחושות שלו, להבין אותן, בדרך כלל בדיעבד. ברור שגסות הרוח אינה תכונה קבועה שלו. הוא לא צריך להתבייש בעצמו, להסתיר את עצמו או לתקוף. הוא יכול לגשת לאדם מולו, לברר ולדבר על מה שהיה, להבין שגם האדם האחר הוא אדם טוב במהותו, שלפעמים מועד, בדיוק כמוהו, ולכן גם התגובה של האחר היתה לא נעימה, והתפתח ביניהם "בלגן גדול". זו הזדמנות לדיאלוג, לשיתוף, לגדילה הדדית של שני הצדדים. אפשר להתנצל, לקחת אחריות – כל אחד על הצד שלו. כשיש רמת מודעות ובטחון סבירה של כל אחד בעצמו, אפשר לדבר ולא לתקוף או לברוח כמו בג'ונגל. בני אדם יכולים לחשוב, להפעיל חלקים מנטליים עמוקים כלפי עצמם ואחרים – צריך רק להתאמץ ולהפחית לחץ השרדותי לשם כך. זה שווה את המאמץ!

חשוב לומר שסקרנות וחקר עצמי הם חיסון נגד לחץ.

לכן, ככל שנאפשר יותר תנאים לסקרנות וחקר, נוכל להתבונן יותר במראה העצמית שלנו ובמראות של אחרים. ניפול פחות בפח של ניפוץ תוקפני של המראות והערך של אחרים, כדי להגן על עצמנו שלא ינפצו אותנו. כך נוכל לחוות התפתחות במקום מלחמה.

לסיום, ברוח ראש השנה ויום כיפור – מועדים של סיכומים ובוחן לב – אני מאחלת שתהיה זאת שנה של התבוננות עצמית ודיאלוג. שנתבונן בעצמנו מעט יותר מבאחרים, שהמראה שלנו תהיה נקיה למדי, שתשקף אותנו בחמלה אוהדת ובתיקוף מדויק שלנו. שנרגיש לא מושלמים אבל שלמים ושווי ערך, ושנוכל להיכשל ולהתעשת חזרה, מתוך מודעות עצמית וחוסן.

כך נוכל לראות את עצמנו בצורה מפוקחת, בצניעות ולא בהתגוננות. לא נתמוטט מחרדה ומפניקה, לא נכחיש ולא נתקוף מול קושי, לא "נעוץ על עצמנו" מול מחמאות והישגים ולא "נקבור את עצמנו" מול ביקורת. נראה, נפנים ונרחיב את המודעות שלנו מתוך סקרנות של למידה והתפתחות.

אותה מראה עצמית נקיה וחזקה תוקרן החוצה גם לאחרים. נוכל לראות שהם כמונו – טובים ביסודם, עם חולשות אנוש ומורכבות. נקבל אותם באהדה ולא רק בפחד וקרבות. נדבר, נכיר ונתקרב אחד לאחר ממקום של אמון וקרבה, ופחות ממקום של שיפוטיות צודקת ומרחיקה. אולי לא נצליח בכך כל הזמן, אבל יותר ויותר מהזמן.

כך תהיה לנו מציאות נעימה, חמה ואנושית יותר.

שנה טובה!

ממני, חלי ברק שטיין

פסיכולוגית חינוכית מומחית, מנחת קבוצות
מטפלת בישראל ובניו יורק, גם בסקייפ
מחברת הספרים בגובה העיניים, תקשיבו לי רגע וכשהילדים יוצאים מהבית.
מנהלת האתר www.hebpsy.net/barak

ביבליוגרפיה

-ברק שטיין, ח. (2015). **אני רוצה משמע אתה לא קיים**. נדלה מתוך אתר פסיכולוגיה עברית
<http://www.hebpsy.net/community.asp?id=93&cat=article&articleid=2611>
-ליבליך מתי (עורכת). (2018) **מיינדפולנס – להיות כאן ועכשיו**. הוצאת כתר.
-Allen, J., Fonagy, P., Bateman, A.W. *Mentalizing in Clinical Practice*. American Psychiatric
Publishing, Inc. Washington DC. 2008