

ברכת שנה טובה,

שתהיה לנו שנה של עומק ומורכבות

חלי ברק שטיין

מאיר שלו: שנשמור על זכותנו למורכבות, לחוסר עקביות ולהשתנות לאורך זמן

ראש השנה הוא מועד המאפשר להאט את מרוץ החיים, ואת דחיסות המשימות הדוחקות בנו כל יום. להאט כדי להרגיש, להאט כדי לחשוב, להאט כדי להרחיב ולהעמיק את זווית החוויה שלנו את העולם. להאט כדי לעדכן ציפיות משנה לשנה. להאט כדי לסמן יעדים ולחפש דרכים חדשות להגיע ליעדינו. כמו ווייז מנטלי, אנחנו מכניסים את כתובות חפצינו, והוויז מכוון אותנו במסלול הטוב ביותר ליעד. בכבישים כמו בחיים הנסיעה איננה חלקה, יש פקקים, יש מחסומים, יש נהגים מסוכנים. הנסיעה איננה כפי שתכננו, ובכל זאת- איננו מוותרים על היעד. כי בלעדיו, לשם מה אנחנו נוסעים? לשם מה כל המאמץ?...

המציאות מציפה אותנו באינסוף מצבים, גדושי פרטים ואתגרים- בחיים האישיים, הזוגיים, ההוריים, המקצועיים, החברתיים. קל לאבד כיוון, ולהתבלבל. להיסחף לעשייה מתמדת, לכיבוי שריפות, לחוות אירועים דרך חרך צר, ולאבד את ראיית העל של הדברים. להישאב להיות ב ZOOM IN מלחץ בלי להיות מסוגלים לעשות ZOOM OUT המאפשרת לראות את מורכבות הדברים.

לדוגמא, הילד לא עושה מה שאומרים לו- לחץ! הבעל/ אשה לא מתחשבים כפי שהיו צריכים- לחץ! המורה/ אנשי השרות/ הנהגים סביבנו לא אדיבים ומרגיזים- לחץ! הכל מתייקר- ממש לחץ! שוב בחירות- לחץ! לחץ! לחץ!

כשאינן אבחנה בין עיקר וטפל, כשאין אינטגרציה של הגירויים נוצרת הצפה כי 'מרוב עצים לא רואים היער'. כל גירוי חשוב, כל גירוי גורלי, ולכן מעורר בנו סערה רגשית. כדי למצא את דרכנו ביער הסבוך אנחנו מחפשים את הדרכים הפשוטות ביותר כדי להבין את המציאות, כדי למצא את מקומנו בה.

מבחינה הישרדותית אנחנו לא יכולים להסתבך ביער, לחשוב יותר מידי, כי נאבד את חיינו. לכן אנו מחפשים שבילים ואמיתות פשוטות שידריכו אותנו. בדוגמת המכונית, ככל שתנאי הראות בכביש רעים יותר, כך זקוקים לפנסים חיצוניים שיפלו לנו דרך בערפל, יראו לנו שביל ברור ונכון לחוף מבטחים.

באופן פרדוקסלי ככל שהמציאות מורכבת יותר, ככל שהדילמות אינן פשוטות, והתשובות אינן חד ממדיות, כך גובר הלחץ לדעת מהר, להבין הכל, ולמצא פתרון צודק ופשוט. ביומיום אנחנו מוקפים ומותקפים בדעות נחרצות כיצד צריך להתנהג, כיצד צריך לחשוב, מה נכון להרגיש. צ'יק צ'ק- חד, קצר

חלי ברק שטיין פסיכולוגית חינוכית מומחית

ולעניין . כך פוליטית (בעד ביבי- נגד ביבי) , רפואית (לעשות ספורט, להירגע, לא לקחת חיסונים, כן לקחת חיסונים). כך לגבי אורחות החיים (בעד צמחונות- בעד בשר, נגד המדיה או כניעה לה כי היא בכל זאת עוזרת לשרוד). יש נוסחאות איך להצליח בנישואין, איך להיות הורים טובים , איך להוביל את ילדינו להצלחה, להשיג חברים). אין זמן להעמיק, אין זמן לתהליך, להיסוסים ותהיות. הכל נאמר בסימני קריאה, בצבעי שחור-לבן, באימוג'ים בולטים. סימני השאלה, וגווני המורכבות ניגפים בפני החד משמעותיות הברורה.

יתכן וגם דברי עד כה נחווים על ידיכם הקוראים כעוד מסר נחרץ על המציאות. אני מודעת לכך שכל הרצאה או מאמר באים לומר משהו ולהשפיע. גם אני כזו. בו בזמן אני רוצה שדברי יעזרו לי ולכם להאט, לשאול שאלות, לתהות ולהסס, לשים לב למורכב ולאמביוולנטי כי למרות המאמץ הרב שהם דורשים, הם שווים את המאמץ.

מבחינה התפתחותית ילדים מתחילים את חייהם עם סכמות פשוטות על העולם, עם השנים הסכמות מתרחבות ונהיות מורכבות יותר. התהליך קורה במהלך הילדות, ומאיץ עצמו בגיל ההתבגרות. המתבגרים מרכיבים ומעדכנים את מה שידעו על העולם בגיל הילדות. תהליך זה של התרחבות והשתנות הידע וההבנה מטלטל ומעצב את עולמם מחדש. לדוגמא: 'אמא ואבא' היו בילדות סכמה פשוטה של אנשים אוהבים, אהובים, צודקים ושומרים עלי. בגיל ההתבגרות הסכמה מתרחבת ומעמיקה' ואבא ואמא' הם גם מי שטועים, חלשים, ואני יכול להיפגע מהם.

אין ספק שחשיבה פשוטה ומהירה היא קלה יותר. כפי שרואים אצל ילדים, ובסרטי וולט דיסני. נעים וקל לנו שיש נסיכה ומכשפה, שיש נסיך ורשע. פיצולים ברורים של טוב ורע עוזרים להזדהות, עוזרים לנו להבין את העולם, ולמצא את המקום שלנו בו. עם השנים גם וולט דיסני עדכן את סרטיו, והכניס בהם מורכבות. כך בסרט 'מליפיסנט' עיבוד לאגדת היפהפייה הנרדמת, המכשפה אינה רק רעה ונוקמת, היא גם זו הסובלת מעוול כלפיה, ומסוגלת לרגשות חיוביים וחמים כלפי הנסיכה. סרט כזה דורש מהצופה תשומת לב מורכבת יותר, כמו ההבדל בין עיכול סוכר לבן, לפחמימות מורכבות. כמו ההבדל בין סרט אמריקאי, שבו בדרך כלל יודעים תוך מספר דקות מי הטובים ומי הרעים, לבין סרט אירופאי בין הזהויות עמוקות ומשתנות.

נכון, אמירה כזו על הסרטים האמריקאיים והאירופאים היא סטראוטיפית ומרדדת דקויות. סטראוטיפים הם עוד דרך של הנפש להתמודד עם מורכבות, לשים דברים בתבניות המתייחסות לרוב הסטטיסטי, ומאבדות את הגוון של היחיד. כך 'כל הנשים הן רגשניות', ו'כל הגברים קשוחים וקצת אטומים'. כל היהודים הם... והערבים הם... וילדים הם... וזקנים הם... ומורים הם... תפיסת העולם שלנו בנויה מעוד ועוד סטראוטיפים העוזרים לנו לארגן את המציאות כך שניתן יהיה לחשוב ולהרגיש אותה במהירות.

תארו לכם, שהיינו צריכים ללמוד כל גירוי מהתחלה: להבין מה מאפיין את העומד מולי- ילד, אשה, צעיר, זקן, ישראלי, מורה... לא היינו עומדים בקצב.

פיזיולוגית מערכות התפיסה והחושים שלנו, ובעקבותיהן המערכות הרגשיות שלנו מנסות לעשות רדוקציה-צמצום של נתונים כדי שנהיה מסוגלים לקלוט, לעבד, ולהגיב אליהם מהר 'בזמן אמת'.

כמה קל היה אם לא היו לנו סטראוטיפים, אם היינו יכולים להיות מעמיקים, ולהבין את העולם עם רגישות סובייקטיבית כל הזמן. אם היינו יכולים 'להחזיק בראש' שהאדם מולנו הוא גם נחמד, וגם עצבני

חלי ברק שטיין פסיכולוגית חינוכית מומחית

במצבים שונים, שאדם אחר הוא גם חכם ונדיב וגם לא הגיוני ותוקפני במצבים אחרים. למעשה, זאת לא אפשרות. לא נירולוגית, לא רגשית ולא חברתית. לא כאנשים, לא כהורים, לא כבני זוג, לא כמורים, לא כבני משפחה ולא כחברים. האמביוולנטיות, והמורכבות, הם מותרות שבחיי היומיום המלחיצים אינם ברירת המחדל הראשונה שלנו.

על פי טיבענו ההישרדותי אנחנו צריכים להגיב במהירות ובהצלחה לסכנה שמולנו. בג'ונגלים בהם חיינו אבותינו הקדמוניים שלנו לא היה זמן לקורטקס הנבון לחשוב, לבחון, להעמיק- המוח הלימבי והאמיגדלה הגיבו ראשונים ובמהירות לתוקפים אותנו. הגבנו ב FFF, על מנת לתקוף או לברוח כדי לא להיטרף. לפי ההיגיון האבולוציוני- מי שהגיב מהר ובהצלחה שרד, ומי שעצר, היסס, חשב, הביט ביפי הפרחים ובמורכבות המציאות מולו- הוכחד. נכון שכיום אנחנו בעולם מודרני, ואיננו נאבקים על חיינו כמו בג'ונגלים, ועדיין! מוח הזוחלים והיונקים הקדום שלנו נכנס לפעולה ככל שאנחנו יותר בלחץ ובחווית סכנה.

במפגשים שלי בטיפול בקליניקה עם הורים, זוגות, וילדים, במפגשים שלי עם צוותי חינוך, ובמפגשים שלי עם עצמי, עם משפחתי וחבריי אני שמה לב לקרב אכזרי. קרב איתנים המתנהל בין כוחות הפשטנות, לכוחות המורכבות. הפשטנות מתבטאת בדעתנות, בחשיבה של או- או, של שחור- לבן. של צודק וטועה ושל טוב ורע. התקשורת הדיגיטלית מעודדת חשיבה שטוחה, פשוטה וקצרה. המילים הפכו לסימני אימוג', והמידע מצטמצם לדף בגוגל. יותר מכך זה מייגע, משעמם. מעייף להעמיק, בורחים מעמימות, מספקנות. קל יותר לחשוב בסימני קריאה, ואין כוח לסימני שאלה ולהתלבטויות. ביטוי שגור בימינו הוא 'לזרום', ומשמעו הוא לא להיתקע בחשיבת יתר, או בסבך רגשות, אלא להתקדם, לנוע, לא להכביד.

התרבות שלנו מעודדת את הפשוט, 'הצועק' והבולט, אין בה סבלנות רבה. כך המדיה, כך הכמיהה להתרגשות ולכיף- מהר והרבה. כך הרצון לאהבה 'ממבט ראשון', כך הרצון להצלחה מקצועית וכספית מרשימה ומהירה, והתרחקות מתהליכים מייגעים ומתמשכים של למידה והכשרה. המידע מגיע מהיר מהאינטרנט, לא ברור מי עומד מאחוריו, אבל למי יש כוח לברר, ולהעמיק בידע מסובך ומדעי.

תשומת הלב שלנו מותקפת מכל הכיוונים- דיבור, רעש, משימות, וקצת האנרגיה שנשארת נבלעת בסלולריים ובמסכים. אין פנאי לחלום, אין אפשרות להשתעמם. הכל מהיר קצר, ומקפיץ את האנדורפין לתחושת התמכרות, לתחושה שחייבים עוד ועוד מהמרגש הזה.

אז למה להתאמץ בחשיבה מורכבת? הסיבה המרכזית היא שרק חשיבה מורכבת מאפשרת התמודדות יעילה עם מורכבות המציאות. נכון, שמורכבות דורשת אנרגיה נפשית, נכון שלא תמיד היא פופולרית תרבותית- ובכל זאת, היא נדרשת, והתמורה למאמץ רבה. כשאתה מצליח לחשוב לעומק על דברים החוויה מתעצמת, ההבנה נפתחת, ואפשרויות התגובה מתרחבות. אתה מנצל את מלא הפוטנציאל האנושי שלך, הישג חשוב בפני עצמו.

לפני כשבועיים צפיתי בהצגה המקסימה של 'כנר על הגג', נסחפתי למוזיקה לתנועה ולסיפור נוגע הלב של טוביה החולב והדילמות הרגשיות שבנותיו מציבות בפניו בבחירת בני זוגן. טוביה משוחח עם אלוהיו כעם חבר, ומסביר את ההתלבטויות שלו על כל חתן. תבנית החשיבה של טוביה מורכבת: הוא מתלבט אם לאשר לבנותיו את החתנים המיועדים. הוא מתחיל לומר 'מצד אחד...' ומונה את חסרונות החתן (חייט עני, מודרניסט) ואז עוצר ומונה את יתרונות החתן הנבחר 'מצד שני...!'. (היא אוהבת אותו). יכולת

חלי ברק שטיין פסיכולוגית חינוכית מומחית

חשיבה מורכבת זו המחזיקה את האמביוולנציה, עוזרת לטוביה של שלום עליכם לאשר לבנותיו בחירות לא שגרתיות. יכולתו לחשיבה זו של 'מצד אחד- מצד שני...' נשדדת לו כשבתו השלישית רוצה להתחתן עם גוי, והוא לא מסוגל להחיל את המחשבה העמוקה במקרה קיצוני כזה הסותר את כל אמונות היסוד שלו. הוא מחליט רק על פי צד אחד של החשיבה, שהוא מתנגד לחתונה, ולכן מנדה את ביתו.

כמו טוביה החולב, גם אנחנו מתקשים לראות מורכבות כשאנו בלחץ- בהצפה רגשית אנחנו נסוגים לחשיבה פשטנית והישרדותית. לכן קיים פער שכיח אצל אנשים המחזיקים בדעות הומניסטיות ופולרליסטיות על העולם (כל בני האדם שווים ובעלי ערך) אך כשהבן/ הבת שלהם מביאים בן זוג 'לא סטנדרטי' (מעדה שונה, מהג'נדר הלא נכון) הם מוצפים בדעות קדומות וחרדות ומתנגדים. דוגמא דומה היא כשאנשים מאמינים שצריך לסייע למוגבלים ולחלשים בקהילה, אך אינם רוצים לפגוש אותם בשכונתם האישית, דורשים, שיקימו מרכז טיפולי או מעון לחלשים במקום אחר. כך טבע האדם, ככל שהוא מסוגל להעמקה קוגניטיבית ורגשית, כך הוא מצטמצם בלחץ.

חשיבה מורכבות מציבה בפנינו דילמות אישיות ומוסריות, מחייבת אותנו להתלבט, לבחון דברים. חשיבה מורכבת מאלצת אותנו לראות את הזולת, ולהקשיב לסובייקטיביות שלו. יש בכך וויתור על הנוחות של האמונה שאני צודק טוב, והאחר טועה ורע.

לדוגמא: הורים מתלוננים על המורים של ילדיהם, וקובעים נחרצות, שהמורים לא מקצועיים, לא אכפתיים, ושמערכת החינוך גרועה. באופן דומה בפשטנות אנשי החינוך טוענים שההורים הסטריים, מפונקים ולא מתחשבים. אלו כמובן הכללות, גם של המתלוננים וגם שלי. הכללות מרדדות את המצב, וקלות יותר לתפעול. קשה הרבה יותר להעמיק ולהקשיב לאמת המורכבת של איש החינוך ושל ההורים. לשלב אמיתות, לקיים דיאלוג המתייחס גם לזולת.

באותו אופן קל יותר לחשוב שבן הזוג לא רגיש, שהילדים תובעניים ולא מתחשבים, ולהחמיץ את המורכבות של עולמם הפנימי ושל ההתנהגות שלנו, שאולי אף היא משפיעה על המצב.

אם נסיף לתמהיל חיינו העמקה, אפילו 10-20% שינוי בתמהיל התודעה שלנו- נרגיש בתוצאה חיובית של העמקת משמעות, ושיפור באיכות היחסים שלנו עם העולם סביבנו. נוכל להגיע לאיכות חיים טובה יותר בתוך מציאות חיינו.

למשל: הבחירות שוב בשער, הן מעודדות דעות נחרצות וחד ממדיות, ופעמים רבות גם ביקורת ומחיקה כוללת של הדעה השונה משלנו. אנחנו הצודקים והטובים והמבינים, והאחרים הם הטיפשים, המסוכנים ההרסניים. מה נוצר? שיסוי ופילוג מתובל בשנאה. מתוך גישה זו גם תוצאות הבחירות הופכות מאיימות יותר: כי אם 'הצד שלי' לא יזכה יקרה כאן אסון והרס, ואיך אחיה במדינה שכזו?!

בגישה מורכבת יותר, הדורשת אכן מאמץ רב לתחזק אותה, נמשיך להחזיק בדעה שלנו. בו בזמן נהיה מסוגלים לראות שגם בבחירה שלנו יש מגבלות וחולשות (הצד שבחרנו אינו מושלם) ונוכל לנסות להבין חלק מההיגיון והכוח שבדעה האחרת (מי שכנגדנו אינו מפלצתי לגמרי).

שוב, זה קשה, אך גישה כזו יכולה 'להנמיך' להבות' של רגשות מתלהמים, מאפשרת ליצור אינטגרציות בין חלקי המציאות, לחבר 'גם- וגם', במקום לחוות פיצולים והתפרקות של 'או- או'.

חלי ברק שטיין
פסיכולוגית חינוכית מומחית

דוגמאות יש בשפע- בסכסוכים זוגיים (אין אחד צודק וצדיק, ואחר שהוא נבל ומעוול), במתחים עם הילדים (הצדק אינו נמצא רק אצל ההורים), כך במאבקים במקום העבודה, עם חברים, עם שכנים.

ככל שאנו מצטמצמים לעמדה חד ממדית שאנחנו צודקים והאחר לא- לא תהיה לנו מוטיבציה להבין את הזולת, ומכך שלא נצליח להבין אחרים, נתקשה להגיע לשיתופי פעולה והסכמים. נישאר צודקים, ולא רלוונטיים, כועסים, נעלבים, ולא מתקדמים ליעדים שלנו. אולי אתם מכירים אנשים כאלו...

בקליניקה שלי בטיפול בהורים וזוגות שמתי לב לתופעה שכשאנשים רוצים לספר על מצוקה או ריב שבו הם נמצאים הם מספרים רק את הצד שלהם בחוויה. מספרים בכאב רב כל מה שהרגישו, כל מה שאמרו וטענו, ואיך ניסו לשפר את המצב. פעמים רבות לא מופיע בתיאור המצב מה שאמר 'הזולת' (בן הזוג, הילד, בן המשפחה). מדובר במונולוג חד צדדי ואגוצנטרי שבו האדם הנפגע מייצג את עצמו, והזולת על רגשותיו ועמדותיו נחקק. כשאני שואלת מה הצד האחר הרגיש, אמר בסיטואציה, מה הייתה הכוונה שלו, מה היו המניעים שלו, מה היה הכאב שלו. ... התגובה הראשונית לשאלה היא פעמים רבות דממה...לא תמיד זוכרים, לא תמיד מעוניינים להעמיק בהבנה של הסובייקטיביות של האחר. 'לי יש את הכאב שלי, זה פשוט וברור, אז למה לסבך עם הכאב של האחר'. להכניס גם את הזולת ורגשותיו למשוואה זה מסובך ומאתגר, אך הכרחי. כדי לקיים מערכות יחסים חייבים להבין הן את עולמו הפנימי של הזולת, והן את עצמנו וההשפעה שיש לנו על הקשר. זוהי יכולת המנטליזציה עליה דיבר הפסיכיאטר הבריטי פונגי.

מנטליזציה היא יכולת רגשית 'להבין אחרים מבפנים ואת עצמי מבחוץ'. זו היכולת לבנות 'מפה של העולם' תוך התייחסות לעולם הפנימי של אחרים ושלי. כשיכולת זו נמוכה, קשה להתנהל בעולם המורכב של מערכות יחסים.

תמיד אפשר לחזק את יכולת המנטליזציה שלנו, וגם של ילדינו. ככל שנעצור להבין את הרגשות שלנו ושל אחרים, ככל שנתייחס לכוונות ולהקשרים, ככל שניתן שמות לרגשות ולעולם הפנימי - המנטליזציה תגבר.

מרעיונות לביצוע- איך נחזק את מורכבות החשיבה שלנו בשנה החדשה?

אנסה לתרגם את הרעיונות שהועלו עד עכשיו להמלצות מעשיות, דברים שאפשר לשים אליהם לב בשנה החדשה. בחרו מה מתאים לכם, יישמו את הדברים במידה שמתאימה לכם. גם שינוי קטן הוא משמעותי לאיכות החיים

מאחלת לנו לשנה הקרובה:

שנצליח לתרגל חשיבה מורכבת בתחום אחד לפחות בחיינו: שגם כשאנו רוב הזמן 'במצב צבירה תפקודי', מהיר ושטחי במהותו לא נוותר לעצמנו ונמצא את האנרגיה להאט, ולהבין דברים יותר לעומק. שנהיה סקרנים לדעת מעבר לטריטוריה ומוכר לנו. אולי נחשוב בדרך נוספת על מערכת החינוך, על הממשלה, על הילדים שלנו, על בן הזוג. שנאגור את עצמנו להכיר דעות שונות משלנו, שנצליח להכיל סגנונות שונים משלנו, במקום להיאבק בהם.

למשל, ננסה להבין ולהתייחס אחרת להרגל המעצבן של בן הזוג (נכנס הביתה ומיד מעביר ביקורת), הילד שלנו (לא מקשיב לנו), הבוס (לא מעריך אותנו מספיק) נזוז מהעמדה הכועסת, קורבנית, נעלבת לעמדה של חקר.

כמו בחידה מסקרנת ננסה להבין את ההיגיון של ההרגל, למה הוא קיים, איך הוא משפיע עלינו, ואיך אפשר לחיות אתו.

למשל, אולי בן הזוג מעביר ביקורת, כי זו הדרך שלו לעשות את המעבר בין 'הבחוח' לבפנים', בין העבודה לבית. הוא סורק את הבית, כדרך 'להתחבר'. כמשהו לא כמו שצריך הוא נלחץ, ופורק את תסכוליו בביקורת. הבנה זו (משוערת ככל שתהיה) עוזרת להגיב באמפטיה לבן הזוג. לומר למשל: "ברור שזה מתסכל להיכנס הביתה אחרי יום עבודה ושיש בבלגן, גם אותי זה מרגיז, אבל להאשים ולקעוס עלינו לא עוזר... גם אתה יודע את זה..."

באותו אופן ניתן לחשוב ולהעמיק בהבנת מצבים בינאישיים ומשפחתיים נוספים. עצם העלאת ההשערות היא החשובה, גם אם לא צדקתם, אפשר לקיים דיאלוג עם האחר, ולהעלות השערות נוספות. כל עוד לא מסתפקים בהתייחסות חיצונית- שטחית למצבים- אנחנו בכיוון הנכון.

הרחבת ההתבוננות על דברים יכולה להביא שינוי מרענן במקומות תקועים בחיינו. רוכשים זווית ראייה חדשה, הכללת מה שידענו תמיד, ואת מה שאנחנו מגלים עכשיו. מרחיבים את עולמנו. על מנת להיכנס לדרך המורכבות צריך להפחית את הדחף לפתרון מהיר, ואת הצורך להיות צודקים.

ברמה המעשית, הדרך למורכבות היא לא להישאר בפרשנות הראשונה שלנו. נסו לאתגר את עצמכם, והתאמצו לחפש עוד זוויות פרשנות למצב. שאלו את עצמכם: מה עוד יכול להסביר מה שקורה כאן? ... מה מרגיש האחר שנמצא איתי בסיטואציה? ... איך הוא/היא חושבים על המצב, מה האמת שלהם, איך אני יכולה לשלב את האמת שלהם באמת שלי? אלו שאלות עוגן, העוזרות לנו להרחיב את ההבנה הראשונה שלנו.

שנקיים השנה יותר דיאלוגים ופחות מונולוגים:

דיאלוג מתקיים כששניים או יותר אנשים מחליפים ביניהם דעות ורגשות.. בניגוד למונולוג בו צד אחד מדבר ומשפיע והאחר מקשיב ומושפע, בדיאלוג ההשפעה היא הדדית. בדיאלוג טוב כל הצדדים 'יוצאים' מהדיאלוג שונה מכפי שנכנסו אליו'. מבינים קצת יותר, חושבים מעט אחרת...

חלי ברק שטיין
פסיכולוגית חינוכית מומחית

כדי לקיים דיאלוג צריך לרצות להקשיב לזולת, לרצות להבין, לרצות לקלוט מהאחר ולא רק לשדר את עצמך. להתעניין, לברר- מה התכוונת? ... יש לך דוגמא? ... איך אני יכולה להבין את מה שאמרת/ מה שעשית...?

עצם הידיעה שאני לא מדבר עם עצמי בנוכחות האחר כקהל שלי, אלא ששנינו יוצרים מציאות משותפת ומורכבת דרך הדיאלוג- מאפשרת ליצור קשר מורכב ומוצלח יותר בינינו.

דרך נוספת להשגת מורכבות היא ליצור מרחבים בהם הנפש תוכל להעמיק בעצמה ובסביבתה. מרחבים כאלו לא נוצרים מעצמם בשגרת העשייה הקדחתנית שלנו, צריך 'להכניס אותם ללוח הזמנים המעשי והמנטלי' שלנו. כך תהיה להם זכות קיום. במרחב משוחרר מעשיה אפשר להעמיק.

תנו לעצמכם לבהות, לחשוב 'סתם', להשתעמם...תנו מקום למחשבות לנדוד למקומות שיכולים להיות מעניינים ויצירתיים.

היו ככל שניתן בהווה של הדברים, ב- BEING – הרגישו את החוויות בלי לתעד אותן, בלי לחץ להחלטות ותוצרים.

הרשו לעצמכם לבזבז זמן בלי לעשות כלום.

כך תוך כדי פקק, סידור הבית, ספורט, מדיטציה- נסו לחשוב לא רק על כל הסידורים והבעיות המחכות לכם. תנו למחשבות לטייל, ולקחת אתכם למקומות פחות שגרתיים, לרבדים עמוקים יותר המחכים לכם.

בדרך זו, נצליח שהשנה הבאה לא תשחזר את השנה שלפניה. בדרך זה נייצר לנו שנה שונה, מעט יותר עמוקה, שתקרב אותנו בדרך אוטנטית ומשמעותית לעצמנו, ולחשובים לנו.

בהצלחה ושנה טובה. חלי

חלי ברק שטיין - פסיכולוגית חינוכית מומחית

מחברת הספרים - כשהילדים יוצאים מהבית | תקשיבו לי רגע | בגובה העיניים

052-35525511

helibarak1@gmail.com

www.helibarak.com