

# אל תרכיבו משקפיים

החשבו על פניכם קודם

## אל תרכיבו משקפיים, לא קודרות ולא שמחות

נתן אלתרמן כתב: "אל תרכיבו משקפיים, לא קודרות ולא שמחות, הסתכלו נא בעיניים, בעיניים פקוחות". זה דבר שגם אנחנו ננסה כאן בהדרגה ללמוד לעשות יחד. מחשבות, הן הרבה פעמים כמו משקפיים שאנחנו מרכיבים, משקפיים עם פילטר מסוים, עם גוון. למשל ורוד, או שחור. אולי בהתחלה אנחנו שמים לב שהמשקפיים שם, שמים לב שאנחנו מתבוננים בחוויה שלנו דרך פילטר. אבל, הרבה פעמים קורה שאנחנו שוכחים מקיומם של המשקפיים שם, הן הופעות להיות הרגל נוח עבורנו. במצב הזה, אנחנו מתבוננים בחוויה שלנו, במציאות בה אנחנו חיים, דרך המחשבות שלנו, במקום להתבונן על המחשבות שלנו ולנסות לייצר מגע ישיר ובלתי אמצעי עם החוויה.

זו הבעיה עם השפה, היא הרבה פעמים מופיעה ונותנת לנו הסברים, פירושים, שיפוטיות ועוד של המציאות ושל החוויה שלנו, ובאופן כזה "מלכלכת" את היכולת שלנו לחוות את ההווה, את הרגע, כפי שהוא. מאד קשה לנו להיצמד לשפה תיאורית כאשר אנחנו חווים דברים, אנחנו באופן מאד טבעי מדביקים להן תגיות שיפוטיות ("זו היתה חוויה נפלאה", "זה היה הדבר הכי נורא שקרה לי בחיים"), התגיות הללו הן המשקפיים דרכן אנחנו מתבוננים. האם אנחנו יכולים לזהות את זה? לזהות את המחשבות כאשר הן מופיעות?

התודעה האנושית, הרבה פעמים מופיעה כמעין מלל בלתי פוסק המתרחש בראשנו. אנחנו משערים שפגשתם את המלל הזה במהלך התרגולים המשותפים שעשינו, ואנחנו מעודדים אתכם להמשיך ולפגוש אותו מתוך עמדה של התבוננות גם במהלך היומיום שלכם. התודעה, המיינד, היא כמו מעין איש תקשורת בעל אג'נדה. כשאנחנו קוראים עיתון, או צופים בחדשות בטלוויזיה, אנחנו לעיתים מתקשים להבחין בין דיווחים המספקים תיאורים "אובייקטיביים" יחסית של המציאות, לבין דיווחים המלאים בעמדות מוקדמות, שיפוטיות וניסיון להשפיע עלינו בדרך כזו או אחרת. ועדיין, רוב המידע שאנחנו מקבלים במהלך היום יום שלנו, מלא בניסיונות להשפיע עלינו ונאמר מתוך נקודת מבט מסוימת של הדובר. האם אנחנו שמים לב לזה? והאם אנחנו שמים לב לזה כאשר הדוברת היא התודעה שלנו עצמנו?

דמיינו שאתם קוראים בעיתון על אירוע שקרה במדינה בימים האחרונים. למשל, אתם קוראים על אדם שהציל אדם אחר מטביעה בים, אחרי ששחה אליו במשך זמן מה, ומשה אותו מהמים. בעיתון יש את כל הפרטים, השם ותמונתו של המציל, שמו של הניצול ותיאור של האירוע מפי מספר אנשים שהיו נוכחים בחוף בזמן המאורע. בעיתון אחר, מופיע אותו האירוע, אך הפעם ללא כל הפרטים, ואתם שמים לב גם

# אל תרכיזו משקפיים

התחילו עיניים תקינות

לנטיה לדרמטיות יתרה בדיווח של העיתון השני ודגש על גבורתו של המציל והמתח שהורגש לאורך האירוע, ואולי גם חלק מהפרטים לא ממש נכונים. אותו האירוע מתואר בשני אופנים שונים לחלוטין. אבל גם אם הסיפור מדויק לחלוטין וגם אם הוא מלא אי דיוקים והטעויות, זה עדיין רק סיפור. וכשאנחנו קוראים את הסיפור הזה, אנחנו לא באמת נוכחים באירוע עצמו. אנחנו לא בים צופים באירוע ההצלה, כל מה שיש מולנו הם מילים ודימויים. האנשים היחידים שיכולים לחוות את האירוע הם רק אלה שנכחו בו כשהוא קרה, "עדי הראייה". רק עדי הראייה באמת ראו את מה שהתרחש. לא משנה כמה מפורט יהיה התיאור, הסיפור הוא לא האירוע. אנחנו רוצים להתחיל לשים לב גם למה שמתרחש בתודעה שלנו כמו דיווחים שכאלה.

התודעה היא מעין "מספרת סיפורים גדולה", היא אוהבת לספר סיפורים. למעשה, היא לעולם אינה מפסיקה. כל יום, כל היום, היא מספרת לנו סיפורים בנוגע למה שאנחנו אמורים לעשות עם החיים שלנו, מה אנשים אחרים חושבים עלינו, מה יקרה לנו בעתיד, מה לא טוב בעבר שלנו וכו'. היא כמו רדיו שלא מפסיק לשדר לעולם. לרוע המזל, הרבה מהסיפורים שהיא מספרת הם ממש שליליים – סיפורים כמו "אני לא טוב מספיק", "אני לא יכולה לעשות את זה", "אני כל כך שמן", "החיים שלי אימים", "אני אכשל", "אף אחד לא אוהב אותי" וכו'.

כמו שראינו בשבועות הקודמים, זו נטיה נורמלית לחלוטין של התודעה, יש לה מקורות אבולוציוניים, היא עושה את זה כדי לשמור ולהגן עלינו. אנחנו יכולים לראות איך הסיפורים הללו, אם מתייחסים אליהם כאמת מוחלטת, יכולים להאכיל את החרדה, הדיכאון, הכעס, הערך העצמי הנמוך, הספק העצמי וחוסר הביטחון שלנו. אנחנו לא מבקשים מכם לשנות את הסיפורים הללו (כבר אמרנו שזו שליטה בלתי אפשרית עבורנו כבני אדם), אנחנו לא מבקשים להתווכח עם התודעה, להסיח את דעתכם מהסיפורים הללו או פשוט להוכיח שהם לא נכונים. לא, אנחנו מבקשים מכם משהו אחר, אנחנו מבקשים מכם לראות את הסיפורים כסיפורים. הסיפור הוא לא הבעיה, הבעיה היא ההיצמדות שלנו לסיפור. כדי לטפל בבעיה הזו, אנחנו רוצים לייצר מרחק מהסיפור, להתבונן בסיפורים כסיפורים, להתבונן במשקפיים דרכם אנחנו רואים את המציאות, ולא במציאות דרך המשקפיים.

אז, בכל פעם השבוע שאתם שמים לב שחבשתם שוב את המשקפיים האלה שלכם, נסו לשים לב לכך, לעצור לרגע. אולי גם תנסו לשים לב לאילו משקפיים חבשתם כעת, "אלה המשקפיים של חוסר התקווה", "המשקפיים של הכל אבוד", "המשקפיים של אני אף פעם לא אצא מזה" וכו'. נסו לתת כותרת למשקפיים שאתם חובשים בכל רגע.