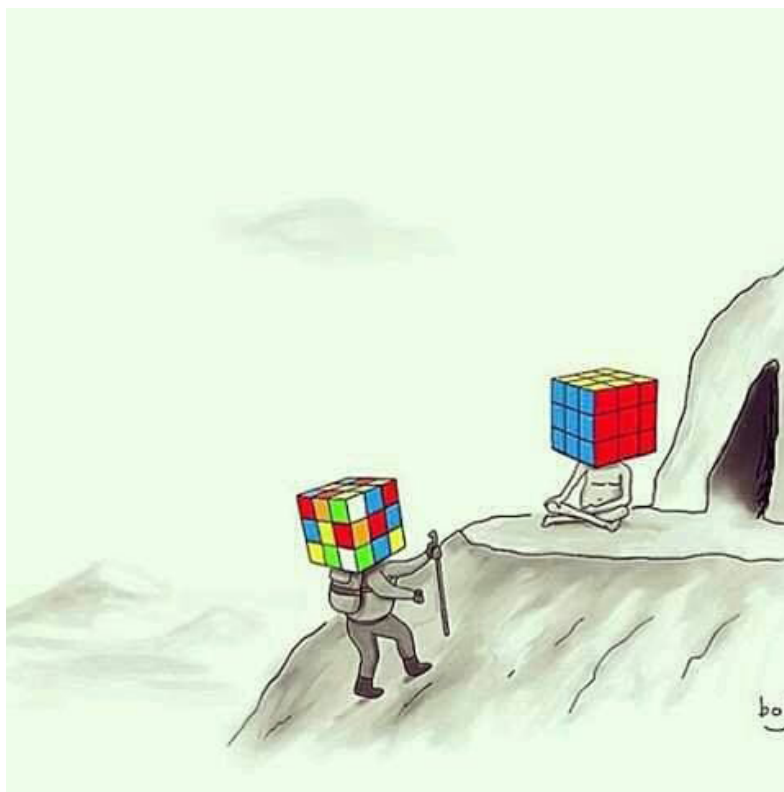


טיפוח תודעת מאסטר

שינוי הרגלים בכוח הכוונה ולא בכוח הרצון



מאת רפיק וחברי קבוצות תכנית "קשת האש"

כשנשאל כיצד הגיע להארה, ענה המורה הזקן: "הרגלים טובים".

כשהשואל הקשה ושאל כיצד מגיעים להרגלים טובים, סיכם זאת המורה במילה אחת: "ניסיון".

וכשהאיש המשיך ושאל כיצד רוכשים ניסיון, ענה המורה: "הרגלים רעים".

תוכן העניינים

6	מבוא: הצלחות קטנות.....
7	תרגילי הכתיבה בחוברת.....
8	פרק 1: אני מלחמת אזרחים.....
8	מינימום אפקטיבי.....
9	תענית דייטים.....
10	דמויות הנפש.....
11	איך התפצלה הנפש.....
13	תרגיל כתיבה פרק 1 - דיאלוג.....
14	פרק 2: פתרונות מדרגה 2.0.....
14	לאהוב את המעשן.....
16	כוח רצון - כוח כוונה.....
16	מעבר מפתרונות דרגה 1.0 לפתרונות דרגה 2.0.....
17	סינרגיה.....
19	דרך דיאלוגית.....
20	שינוי לא מגיע מאיום.....
22	תרגיל כתיבה פרק 2 - תפילת השלווה.....
23	פרק 3: ארבעה שלבים לדרך.....
24	השלב הראשון, הראייה הנכונה.....
24	האישה שלא רצתה לעשות שיווק - סיפור על ראייה נכונה.....
25	השלב השני, הכוונה הנכונה.....
26	הגבר שחשש ללכת עם אקדח טעון - סיפור על כוונה נכונה.....
28	שני השלבים הראשונים הם צמד.....
30	השלב השלישי - דיבור נכון: הטקס.....
30	התקדשות - הצהרת אהבה עצמית.....

31	קשת האש
33	התפילה הנכונה
34	יצירת מסגרת נכונה
35	ניסוח הכוונה הנכונה
37	תרגיל הכתיבה של פרק 3 - הטקס מתי איפה ואיך
38	פרק 4: טיפוח תודעת מאסטר
39	פיצול אישיות
39	המאסטר כקברניט
40	המגשר
41	גננת טובה
43	החלק הבריא אינו מאסטר!
44	החשוב לפני הדחוף
45	תרגיל כתיבה פרק 4 - המאסטרים
46	פרק 5: הרגל מיטיב - עשה באפס מעשה
46	קל הוא הנכון
49	טקס הבוקר
51	תרגיל הכתיבה של פרק 5 - ההרגל המיטיב
52	פרק 6 - ההצהרה וההסכם
53	למעוד נכון - מנגנון תיקון רילאפס
54	מנגנון תיקון רילאפסים
54	זיהוי הטריגרים ומצב עכב"ר
55	תרגילי הכתיבה של פרק 6
56	סיום - לשמר התמדה
57	תרגיל האחרון פרק סיום - מדיטציית המאסטר

מבוא: הצלחות קטנות

פעם, בעבר, חשבנו שהבעיות שלנו מונעות מאיתנו להיות מאושרים. אבל אז התבגרנו וגילינו שאולי בעצם זה דווקא להפך. אולי הן דווקא חיוניות לתחושת האושר שלנו?

כשעצרנו והבטנו לאחור, על הרגעים המספקים יותר בחיינו, על איך קיבלנו באוניברסיטה ציון 100 בקורס שהיה קשה נורא, איך בטיול בנגב יצאנו גיבורים כשחילצנו חבר שהתבלבל בדרך, איך העסק שלנו המריא אחרי משבר הקורונה... אז איך הגענו להצלחות האלה? התשובה ברורה כשמש: במבט לאחור, לתחושת ההצלחה קדמו בעיות. מתגלים. מכשולים.

עיקרון חשוב בחיים קובע: תחושת סיפוק ומסוגלות נובעת תמיד מפתרון בעיות. האושר נובע מן ההתגברות. מה שבא בקלות - באותה הקלות ייעלם. לכן תכנית קשת האש אומרת: **איננו צריכים פחות בעיות. אנחנו צריכים יותר פתרונות.**

כלומר, דרכים נוספות להתמודדות עם האתגרים שלנו. והתכנית שניסחנו בספר הזה יעילה בדיוק לשם כך: איך לקחת אתגר או בעיה, ובעזרת מאמץ מדויק, שנבחר בקפידה, שמוגדר כ"מינימום האפקטיבי", להביא לה פתרון. כי מהצלחות קטנות אנחנו נבנים, ומהן אנו מקבלים תחושת ערך ומשמעות. או במילים אחרות: **אושר מגיע מפתרון בעיות.**

ומהן הבעיות של חיינו אם לא המקומות שבהם אנו תקועים בהתנהגויות והרגלים שחוזרים על עצמם ומסבים לנו תחושת כישלון? זה תקוע עם הסיגריות וההיא עם זלילה בין ארוחות ואחר עם פורנו. וכבר ניסינו כל כך הרבה פעמים לעשות שינוי, כבר התייאשנו ויתרנו, ואז שוב גייסנו כוח רצון ושוב נכשלנו ושוב ויתרנו. המאמץ בא תמיד בפעילות חזקות של סלידה שמתחלפת בדלדול הרצון ובוויתור.

בקשת האש אנחנו טוענים שבחירה באתגר שחרור הרגל מזיק (או באימוץ הרגל מיטיב) למשך תקופה קצרה, יוצרת מתח בריא שיכול להביא לשינוי המיוחל. לא להגזים בסלידה מההרגל, ולא לנסות להיפטר ממנו לנצח. לא לזרוק אותו ולא להיכנע לו. בשיטתנו אנו שומרים עליו בכוונה נכונה: כמו קשת שעומד מול מטרתו אנחנו עוצמים עין אחת, מתפקדים על האתגר שלנו ומחזיקים מתח בריא עד שהירייה משתחררת ופוגעת בול.

מתח בריא הוא מתח רפוי.

נכון, זה נשמע בהתחלה קצת פרדוקסלי: כמו ההוראה המרגיזה בתרגול היוגה האומרת, "תהיה בנוח עם חוסר הנוחות שלך". אבל ספר זה אומר בפשטות שמתח בריא וחי הוא סוד החיים והוא פרי של דבר אחד: כוונה נכונה.

אז בואו ניכנס לאתגר שבו אנחנו החבר שהתבלבל בדרך. החיים שלנו הם הקורס הקשה שבו נקבל 100, הנפש שלנו היא העסק שצריך להמריא.

תרגילי הכתיבה בחוברת

אז התיאוריה אומרת שבכדי להגיע למתח בריא אנחנו רוצים להתמודד עם בעיה, ליטול על עצמנו אתגר ולמצוא לה פתרונות חדשים.

על כן ההזמנה שלנו עבורכם כרגע היא לקחת רגע ולהרהר בהרגליכם המזיקים.

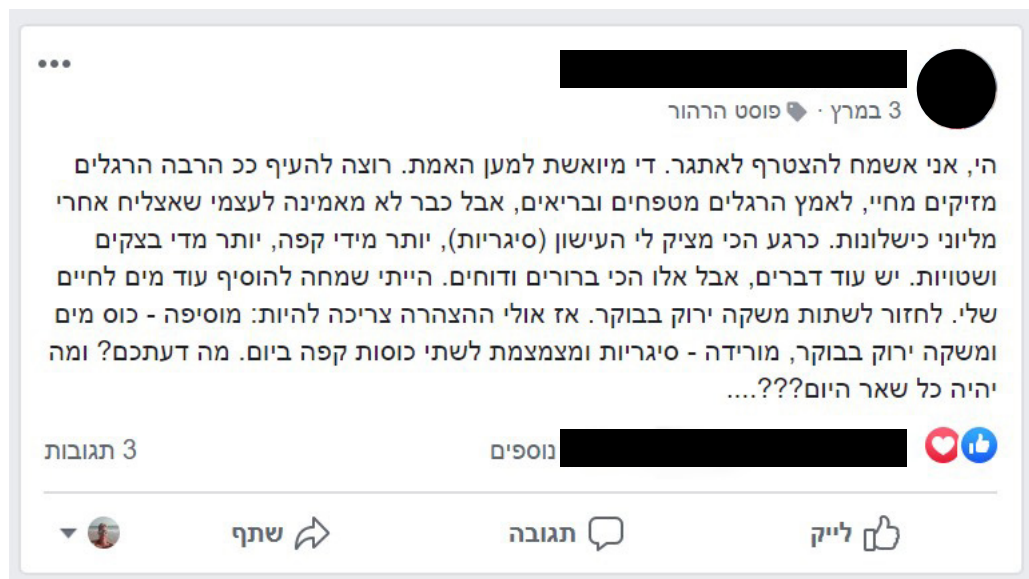
בעמוד זה בו מרוכזים כל תרגילי הכתיבה שמלווים את החוברת: www.rafeek.co.il/master-awareness
הכנסו לאתר, עברו על התרגיל הראשון ובחרו הרגל אחד שאולי, יום אחד בעתיד, הייתם רוצים להימנע ממנו לתקופת מה.

בחירה כזו הופכת את הקריאה לקריאה מעורבת.

סיימתם? בחרתם?

כתבו פוסט הרהור בקבוצה "לאמץ אתגרים, לשנות הרגלים". העדות של אנשים זרים נותנת לכוונה שלכם כוח.

facebook.com/groups/993933034306191



פרק 1: אני מלחמת אזרחים

אם נשאל אדם מה יעשה אותו מאושר, הוא עשוי לומר: "אני רוצה להיות בריא, ואני רוצה כסף ומשפחה טובה. ולעבוד במשרה שאני אוהב".

אבל התשובה הזאת לא אומרת כלום, כי כולם רוצים את הדברים האלה: להרגיש טוב להיות יפים ושיהיו לנו חיים קלים, מלאי הרפתקאות. אנחנו רוצים להיכנס למערכות יחסים קלות עם בני זוג נחשקים, ושהעולם יחייך אלינו כמו ביום אביב בהיר.

קל לרצות את זה, ולכן השאלה הזאת לא מעניינת. מעניין יותר לשמוע תשובה לשאלות: על מה אתה נאבק? מה קשה לך בחיים? עם איזה מאמץ אתה מוכן להתמודד? כי הן מלמדות אותנו יותר על האדם מאשר השאלה על האושר.

למשל, רבים מבקשים לעצמם בריאות וגוף יפה, אבל לא היו מוכנים להתאמן בשביל זה בחדר כושר או להתחיל לשחות; אחרים מבקשים חיים יצירתיים ובעלי משמעות, אבל נמנעים להקדיש זמן לקורס גיטרה, שיעורי ציור או לסדנת כתיבה יצירתית; רק בודדים מאלו שרוצים גוף יותר חטוב יקפידו על משטר אכילה.

לרצות דברים זה קל, אך **תחושת משמעות מבקשת עשייה**. מאמץ. להחזיק מתח. משמעות נולדת מאתגרים. תחושות מסוגלות וסיפוק לא קופצות מהאדמה כמו כלניות ביום אביב. הגשמה עצמית אמיתית חייבת להיות מושגת דרך בחירות והתמודדות ומציאת פתרונות יצירתיים. לא משנה אם הבעיה היא חוסר בכסף, באהבה או בכושר - הפתרון נעוץ בקבלת המצב המבאס ולא בהתעלמות ממנו או בהכחשתו.

השאלה שתעיד יותר מכל על חיים מוצלחים אינה "מה יעשה אותנו מאושרים", אלא "איזה מתח או מאמץ אנחנו מוכנים לסבול". תכנית קשת האש אומרת שקשת העומד מול מטרתו בקשת דרוכה חייב להחזיק מתח. לכן מאמץ מסוים חייב להיות שם, וצריך לדעת איך להתאמץ נכון באופן כזה שהמתח שלא ישחק אותנו. אנחנו בוחרים באתגרים קצרים למשך פרקי זמן קצרים, כי ההתמודדות עם הנאה, עם אושר ועונג, אינה בעיה עבורנו. כולם יודעים להשתמש בהם. התמודדות עם מתח ומאמץ היא הבעיה. אנחנו לא אוהבים אותם, לא יודעים להשתמש בהם או לבחור אותם במידה הנכונה. בחירת פעולה שהיא המינימום האפקטיבי עליה יקום או ייפול דבר: זוהי כמות שהיא איכות.

מינימום אפקטיבי

המונח מינימום אפקטיבי מגיע מתחום הרפואה: מנה קטנה מדי של תרופה לא תביא לריפוי המבוקש, בעוד מנת יתר יכולה להרע את המצב ואפילו להרוג את הפציינט. המינימום האפקטיבי הוא המידה האיכותית.

החיים לימדו אותנו לשאוף למקסימום האפקטיבי: להתחיל הכי חזק ואז להגביר. התבקשנו להאמין שבשביל להגיע להישגים צריך לגייס הרבה מאמץ, מוטיבציה, אמביציה וכוח רצון.

אין מקום שבו גישת ה"להתחיל הכי חזק" נותנת פחות תוצאות מאשר בתחום שינוי ההרגלים. פעם אחר פעם נכשלנו במאמץ להיות טובים, בריאים וחזקים; ופעם אחר פעם הרגשנו אשמים וחלשים. אף אחד לא הראה לנו אמת פשוטה: שכוח הרצון חזק בהתחלה אבל חלש לאורך זמן, ואילו כוח הכוונה חלש בהתחלה אבל חזק לאורך זמן כמו בסיפור של לריסה.

תענית דייטים

"ברגע שהם מקבלים ממני דחייה ממני, הם נעלבים ומתחילים ליילל כמו כלבלבים". כך מתלוננת לריסה על הגברים בחייה, עולה חדשה-ישנה מדרום אמריקה העובדת כמנהלת מוצר בחברת הייטק. היא בת 38, מבוססת כלכלית ומוקפת חברות, אבל בתחום הזוגי היא נוחלת אכזבות מרות. "אני רוצה זוגיות, אני רוצה אהבה טובה עם גבר חזק להישען עליו, ומקבלת רק גברים חלשים וטיפוליים. בהתחלה הם נראים יציבים, ואז מתגלה האמת" - וכל הנשים בקבוצה נאנחות וחלק אומרות, "אוהבות אותך, אחותנו" - שזו דרך נחמדה לומר, "מכירות את הבעיה".

"יש לי תבנית כזו: אני נמשכת בעיקררררר..." היא מגלגלת ריש ארגנטינית, "... לרווקים חתיכים שנשואים לאימא שלהם". ועוד היא אומרת ומתוודה על חולשה לאומנים שיכורים, לרוב מוזיקאים או שחקנים. ודי, היא לא מוכנה להיות מטפלת. לפעמים היא מוצאת גברים יציבים, אבל הם או נשואים או בדיוק התגרשו ולא רוצים עוד ילדים. עד גיל 35 היא עוד האמינה שזה עניין של מזל ושתמצא את הגבר הנכון בדייט הבא, אבל עכשיו היא מרגישה שהזמן עובד נגדה ומתחילה לחשוש שמא משהו בה מסרב לבחור נכון. "אני לא מצליחה למצוא מישהו שהוא גם חזק וגם פנוי וגם רוצה אותי. זה כמו שני מגנטים הפוכים. אם מישהו כזה מתקרב אני נהדפת אחורה, ואם אני מתקרבת, הוא מתחיל להעלם".

בקבוצת שינוי הרגלים אנחנו לומדים על פתרון בעיות מדרגה 2.0, כלומר על בחירה כוונה יצירתית, החוץ לקופסא, שמטלטלת את המערכת. אחרי שכולן מייצעות לה לקבל את המצב המבאס ולא להילחם עוד, לריסה מיעלה לעצמה לקחת אתגר פרדוקסלי לכאורה, פעולה חסרת היגיון עבור אישה במצבה: היא בוחרת להימנע מדייטים במשך שלושה חודשים.

היא אומרת, "חשבתי לעצמי, במקום המנטרה הישנה: 'אני רוצה למצוא אהבה', אני בוחרת לומר: 'מצאתי אהבה'. אני בוחרת לחבק שלושה חודשים את החלק שבי שמפחד מזוגיות". וכשכולם שואלים מה גרם למהפך היא אומרת, "אני פשוט מתחילה לשים לב עד כמה חולנית הראייה שלי את הגברים. מבחינה איך אימצתי את הראייה של אימא שלי על אבא שלי. עד כמה ביקורתית אני כלפי גברים מגוננים. כמו אבא, שתכלס היה גבר נאמן ויציב ושקט".

"אבל שלושה חודשים זה שלוש ביציות!" מתפלצת מישהי שיושבת לידה, ולריסה מסבירה: "הלחץ זמן שלי מוקרן החוצה לגברים ולא משפר לי את הסיכויים. ומכיוון שברור שיש בי חלק שלא רוצה קשר ובוחר לי רק מסכנים, אז במקום להכריח אותו לצאת לדייטים - מה שקלירלי לא עובד - אני מחליטה ששלושה חודשים אני לא רוצה קשר!"

היא מכריזה וכולם מוחאים לה כפיים כשהיא מתארת את תנאי ההסכם: לאורך התקופה היא מקפיאה חשבון בטינדר ובאוקיי-קיופיד, מסרבת לכל בליינד דייט שמציעות לה חברות מהעבודה, הולכת לבד לסרטים, מזמינה מסאז' שבועי, קונה לעצמה מתנות, לבנים, מצעים, פרחים, מזמינה מנקה סודני שמסדר לה את הבית בכל יום שישי. בקיצור, היא מתנהגת לעצמה כמו שהיא הייתה רוצה שהאהוב שלה יתייחס אליה.

מתברר שהפוזיציה החדשה מושכת תשומת לב. כעבור שבועיים היא מדווחת לקבוצה שבגלל שהיא נראית תפוסה ובלתי מושגת, גברים מתייחסים אליה אחרת.

יום אחד מתחיל לחזר אחריה גבר ("מאוד חנון, ממש לא הסוג שלי") שנעים לה במחיצתו. היא מסבירה לו: אני בתהליך רוחני של אהבה עצמית. אם אתה רוצה - תחכה. והוא מסכים. לריסה משתפת שהיא מופתעת מהרגשות שהגבר הזה מעורר בה. היא שואלת אותנו אם אפשר לצאת איתה, וכולם מתייעצים ומחליטים שלמה לא, ורק שתוודא שהוא מבין את המצב.

לריסה יוצאת איתו, משוחררת מכל מחשבה על מה יהיה. היא רואה שהוא כרוך אחריה, אבל זה לא סוגר אותה כבעבר. הם מתחילים כידידים אבל כבר בדייט השני הם מחזיקים ידיים והיא מרגישה שמהוה השתנה. הוא רוצה אותה, והיא לא חשה דחייה כלפיו. הקומפלקס שלה מונח על השולחן והבחור מצליח לקבל את לריסה גם בצורתה הנוכחית: בחורה שרוצה חברות יותר מזוגיות. זה לא מטלטל אותו ולא הופך אותו לכלבלב מיילל.

"אתם מבינים? בגלל שתמיד הכחשתי את זה שאני לא רוצה זוגיות, אז לא הבאתי אותה. לא דיברתי אותה. אולי אפילו בכלל לא הסכמתי שהיא קיימת. אולי התביישתי בה. ועכשיו, כשהיא באור, בחוץ, זו כזו הקלה! יש בי חלק שלא רוצה זוגיות ואני אוהבת אותה גם!"

עוד חודש עובר עד שהם נכנסים למיטה. היא מדווחת לקבוצה על סקס בינוני. היא אומרת שאולי בא לה לחזור ולהתנזר, אבל כולם מעודדים אותה להמשיך כי אחרי ההיריון הסקס במילא לא כזה חשוב. היא נבהלת וצוחקת ומסכמת:

"מה שלמדתי מהחודשיים וחצי חודשים האלה זה שהייתי באשליה. רציתי את חלום הזוגיות ולא את אתגר הזוגיות. היה לי דמיון על איך זה צריך לקרות, אבל המציאות מלאה בהרבה יותר נואנסים. עכשיו, כשנכנסתי לקשר, יש בי חלק שמרגיש שאני לוזרית אם בחרתי בחור כזה בינוני. שזה מעיד עלי שאולי גם אני בינונית, אחת שמוותרת על החלומות שלה, שמתפשרת. שאולי נכנעתי ללחץ החברתי."

הכנות שלה מרגשת את כולם ואחרי שתיקה ארוכה מישהו אומר, "מה שאני שומע שאת אומרת זה שרצית משהו וגילית שאת בעצם לא רוצה אותו יותר. זאת התבגרות." ומישהי אומרת, "רצית את הפרס - לא את המאמץ. רצית מדליה בלי להתאמן ובלי לרוץ את המסלול בכלל. החיים לא עובדים ככה."

דמויות הנפש

היכולת לראות את חלקי הנפש שלנו מהצד וללא שיפוט היא מיסודות תכנית קשת האש. מבחינתנו אין "אני". כשהבטנו פנימה, אל תוך הנפש, ראינו שה"אני" הוא אוסף של כל המחשבות והרגשות, התשוקות והפחדים, הבהירויות והערפולים הישירים והסותרים שבנפשנו. אדם בעל מודעות מכיר בכך שהוא מפוצל, שיש מודע ותת מודע, יש תקוות וחלומות, יש פחדים ורצונות שלפעמים סותרים זה את זה. הוא ישתמש בלשון "אני" כשידבר על עצמו (כי זה משהו שעוזר לו לתקשר עם העולם החיצוני), אבל הוא גם יודע שה"אני" הזה הוא פיקציה, יצירה שלו, כי יש אינסוף אני; כשאני עושה תאונה וכועס על עצמי - מי כועס על מי? כשאני מחליט לסלוח לעצמי - מיהו זה שסלח ומי הנסלח? כשלריסה אומרת, "אני מחבלת לעצמי" - מי מחבל למי?

היכולת לזהות חלקי נפש ולהגדיר אותם בנפרד ממני היא כלי חשוב בשפת קשת האש. כך אנחנו יכולים לדבר על "המעשן" בתור חלק נפש שעומד מול ה"לא מעשן"; או "זו שמפחדת מזוגיות" כחלק מן הנפש שעומדת מנגד ל"זו שחפצה בזוגיות". בעצם, אפשר לדמות כל הרגל כפייתי לישות נפשית שמייצגת אותו. כך "הפורנוגרף" בפורנו, "האכלנית הרגשית" בתזונה, "הוורקוהוליק" בפרנסה, "הדחיין" ביצירה או "המרצה" ביחסים - הם כולם דמויות של ממש שניתן לאפיין את התנהגותן, את סוג המחשבה שלהן ואפילו את מראן החיצוני.

נפשנו היא סדנת פסיכודרמה, ועל הבמה מתחלפות הדמויות. למשל, חלק הנפש "זו שאיננה רוצה זוגיות", במקום להאשימה בכך שלריסה לא מוצאת גברים, או לבכות את בחירתה הגרועה "לשחרר את הבחור הטוב ההוא לפני חמש שנים", אנחנו, במנחי הסדנה, מבקשים להעמיק בה, ללמוד את רצונותיה, בודקים מה מפעיל אותה ומהם הטריגרים שלה. אנחנו בוחרים לראות ברווקה הנצחית מישהי בעלת אישיות מורכבת, מכבדים את רצונותיה (למרות שלרוב אינם עומדים בקנה אחד עם רצונותיה של לריסה), ובוחנים מה מאיים עליה בתוך קשר. אנחנו קוראים לזה

"פתרון מדרגה 2.0" הוא קובע לנו דרך: איננו מנסים לתקן את מתנגדת הזוגיות ובטח לא לסלקה מהבמה, אלא רק להבין אותה. מטרתנו אינה ביטול דמות הרווקה הנצחית (או המעשן, או המהמר, או המכור לסקס), אלא יצירת מרחב דיאלוגי שבו כל חלקי הנפש חשים שמקשיבים להם.

איך התפצלה הנפש

בסיפורה מתארת לריסה שהיא מתאוה לגבר חזק, אבל מקבלת גברים חלשים. היא אומרת שהיא מגלה "כמה ביקורתית אני כלפי גברים מוגננים. כמו אבא, שתכלס היה גבר נאמן ויציב ושקט." לריסה מאמינה שזו הביקורת של אימה על אביה שהיא הפנימה. אבל מבט מעמיק יותר יכול לגלות שיש שם עוד דבר, חמקמק יותר, ובשבילו צריך ללכת לתיאוריה של התפתחות הנפש. תיאוריה פשוטה והגיונית שאומרת כך: **מקור כל תסכולינו נעוץ בנפש מופצלת שמחזיקה עמדות כפולות**. משפט מסובך שמצביע על צורכי ילדות שלא באו על סיפוקם בעבר כמקור לתסכול בהווה.

אין ילדות מושלמת. הרגע האחרון שבו חשנו שלמות היה ברחם, כשצפנו במי מלח חמימים וכל צרכינו הגיעו מצינור הזנה יעיל. אך מהרגע שיצאנו לאוויר העולם התחילו כאבים, פספוסים, אי הבנות. ניסו להאכיל אותנו כשהיינו שבעים, שכחו להחליף לנו כשהיינו רטובים, היה לנו חם מדי וקר מדי ולפעמים משעמם. ומכיוון שאין אימא מושלמת, אין תינוק שלא חווה תסכול מהפער בין חוויית הרחם הרך והעגול לבין עולם הדברים הקשים. החלום לחזור ולצוף בעולם מיטיב מופיע כמיתוס גן העדן בכל התרבויות, והוא מרמז על זיכרון עמוק של שלמות נטולת הפרעה שקיים בכולנו. חוויית סמים, סקס ואכילה רבות מנסות להחזיר אותנו לתחושה ההיא.

אלא שהימים חולפים ואנחנו לומדים לבכות ולצחוק ולזחול ולברוח, וההורים, טובים ככל שיהיו לפעמים, מגיעים אלינו מוטרדים, חולים או עייפים, ומהתגובות שלהם אנו למדים איך לבקש דברים ואיך לדחות דברים, איך מותר לכעוס ואיך אסור להרביץ. ובעיקר למדנו מהם מהי אהבה. יש הורים שאוהבים בדאגנות יתר, יש שאוהבים בקרבה רבה מדי, יש בביקורת ובשיפוט, יש במכות ויש בהתעלמות. בבסיס התיאוריה "תסכול = פיצול = צורכי ילדות שלא מולאו", עומדת הסברה הבאה: **לעיתים בבגרותו פועל האדם הפוך ממה שנראה לו הגיוני, ומייצר לעצמו חוויות לא נעימות כלל רק בגלל שככה התת-מודע שלו למד שזו אהבה**. הוא מייצר לעצמו סיטואציות שבהן הוא חווה שוב רגשות שלילים מהילדות, כי ככה הוא מרגיש שוב בבית.

נשמע הזוי? הביטו בכל התקיעויות בעולמכם ובעולמות חבריכם, כמה אנשים אומרים דבר אחד ופועלים בכיוון האחר. הנה לריסה שלפני השינוי, מצהירה שהיא רוצה אהבה, יוצאת למסיבות, נפגשת עם גברים והצלחה אפס, יהיה זה אך הגיוני לחשוך שיש מישהו לא מודע, בפנימיות נפשה שמושך את החבל מהצד השני ומבטל את כל מאמציה. עכשיו, אחרי שהנחנו אותו כתיאוריה, אפשר לחפש אותו בפועל.

והתיאוריה הגיונית. איך הנפש מתהפכת כנגד עצמה? איך נוצרות עמדות מנוגדות כאלה שמבטלות זו את זו? הכל קשור בילד/ה הפנימי/ת. כילדים קטנים נכנסנו לא פעם למצבי מצוקה שבהם היינו לא חמודים: צעקנו, בכינו, הרבצנו, התנגדנו. היו מקרים רבים שבהם קיבלנו בתגובה הורה מכיל וסבלני שהרגיע אותנו, אך לפעמים קיבלנו הורה טרוד, לא נוכח, מתעלם, אולי כועס ואולי לפעמים צועק ומעניש. במקרה האחרון סבלנו פעמיים: גם מהמצוקה שלנו וגם מהמצוקה של ההורה. תחושת הכאב הייתה כואבת מאוד ואיימה להפוך את עולמנו. אם אין אהבה אין לנו מקום, אין לנו ביטחון. וכך החלטנו: אם התיקון לא יבוא מההורה, אז הוא יבוא מאיתנו. הפכנו את המצב, שינינו את הנרטיב; החלטנו שדווקא דחייה זו אהבה. שהכעס של ההורה זאת הפגנת אהבה. התעלמות זה בסדר. פולשנות זה טוב. במקום לחשוב שההורים לא בסדר - וככה איזה ביטחון יכול להיות לנו בעולם? - החלטנו שאנחנו לא בסדר. היה קל יותר להאשים את עצמנו וככה הסתדר העולם.

זה לא הגיוני, אבל ההיגיון מגיע בגילים מאוחרים. כשאומרים לילד בן שבע, "אימא עייפה. תתרחץ לבד" - הוא מקטר קצת ועולה למקלחת. אבל בגיל שלוש הילד לא יכול לומר לעצמו: "הורי לא נותנים לי מה שאני צריך, אבל זה בסדר, מותר להם, הם במצב אנרגטי נמוך, זאת לא דחייה". אז הוא ממציא לעצמו סיפור שככה זה אהבה, ובבגרותו תחושת הדחייה הזאת הופכת לבית עבורו. **ככה הוא מרגיש בבית.**

בעצם, דמויות הנפש השונות מייצגות צרכים שונים. כל צורך הוא דמות. לרוב אנחנו רואים רק את הצורך הגלוי, זה שאנחנו מזדהים איתו: אני רוצה הערכה, אני רוצה חופש, אני רוצה קרבה. אנחנו לא מזדהים עם חלק הנפש שחושב שחוסר הערכה זו אהבה, שהגבלה זו אהבה, שדחייה זו אהבה. אנחנו כלל לא יודעים שיש בתוכנו חלק נפשי שמאמין בזה. והם ניצבים זה מול זה בתוכנו, זה שרוצה קרבה והיא גלויה למול זה שרוצה הדיפה והוא סמוי. ומה התוצאה? תקיעות.

הנה דוגמה קטנה לתקיעות נפוצה: האנשים שצריכים ספייס.

אחדים מאיתנו היו ילדים סקרניים שרצו לברוח מהידיים של אימא כדי לגלות דברים חדשים שנמצאו הרחק מעבר לגדר של גן השעשועים. אולם רוב האימהות לא קיבלו את הרצון הזה בעין יפה ורדפו אחריו, נזפו בנו וחלקו גם הפליקו. אחרי כמה פעמים שברחנו והחזירו אותנו, הבנו שאנחנו מכאיבים לאימא. זו הייתה נקודת פיצול: חלק אחד אותנטי המשיך לרצות לצאת למרחבים. הוא המשיך לרצות להתנתק מאימא ומכל מה שהיא מייצגת: בית, ביטחון, מה שהפך אותנו בבגרותנו לטיילים נלהבים, מגלי עולם, לוקחי סיכונים. ואילו חלק אחר, סמוי, לא יכול היה לסבול את המחשבה שאימא מסרבת לממש צורך עמוק שלי (קרי, לא אוהבת אותי), ותיקן את המציאות באמצעות האמונה שאם מגבילים אותי - דווקא זה סימן שאוהבים אותי.

ככה גדל אדם שמצדו ההגיוני הגלוי רוצה חופש והרפתקאות, אך מצדו הרגשי הסמוי רוצה שיגבילו לו את החופש. יום אחד, בבגרותו, אחרי שגיע לטיפול בעקבות תחושת תקיעות גדולה בחייו, אחרי שסיפר לקבוצה על כמה המשפחה שלו והעסק שלו חונקים אותו ואיך הוא מייחל לזרוק הכול ולפרוש כנפיים ולטוס לעולם, עשוי לשאול אותו מישהו: "יכול להיות שאתה רוצה את ההגבלה הזו? שיש לך צורך שיחזיקו לך ברגל?" לרוב הוא יכחיש ויתנגד, אבל אחרי חקירה קצרה ייתכן שנגלה שאכן, יש בו חלק נפש שמאמין שאם נותנים לו ללכת סימן שלא אוהבים אותו.

וכך, לריסה, ילדה שאבא שלה היה מגונן יתר, איש טוב אבל חלש ותלותי, החליטה בהיגיון הילדי שלה לחפש אחר גברים חזקים ועצמאיים. אלא שבגלל שבתת-מודע שלה חולשה גברית מתקשרת עם הבית ואהבה, היא יוצרת לעצמה גם עמדה הפוכה שבה תלותיות היא ביטחון.

הבעיה היא, שהעמדה שהתפתחה בגיל שנתיים נשארת בתוכנו בשכבת נפש מאוד עתיקה שאין אליה גישה. אנחנו רק רואים את התוצאות שלה על פני השטח ולכן מתקשים להסביר את הפער בין העמדה המיטיבה המוצהרת (אהבה טובה וביטחון) לבין הביטוי שלה במציאות (אהבות גרועות וחוסר ביטחון). לפני קשת האש לריסה אומרת, "אין לי זוגיות בגלל שהופכים אותי למטפלת". ואחריה היא אומרת, "יש בי צורך לטפל בגבר חלש כי זה מזכיר לי את הביטחון של הילדות".

זאת שפת האהבה הסמויה שלנו ועל זה אומר חבר שלי, רועי בן יוסף, "המציאות היא המפה המדויקת של הצרכים הרגשיים שלי". כלומר, מה שאני מקבל מהעולם אינו טעות. הילדים, בני הזוג, הבוסים, החברים - כולם נותנים לנו בדיוק את מה שחלקי הנפש העמוקים שלנו צריכים. אם האדם היה מחבק את עצמו ואומר, "אני רוצה להביא אהבה לחלק נפש שלי שמאמין שתלות זו אהבה", אז השינוי יכול היה לקרות. הבעיה מתחילה כשהעמדה הזו מוכחשת. האני לא יכול להאמין על עצמו שהוא כזה קורבני ומסכן, ולכן אם מישהו אומר לנו, "אם קיבלתם את זה סימן שרציתם את זה" - אנחנו מתנפלים עליו בחמת רצח.

אושר מגיע מפתרון בעיות, והתמכרות היא בעיה רצינית. זוהי חידה שאנו מתקשים לפתור. אולם, אם אנחנו מקבלים את הרעיון שכל התנהגות כפייתית מזיקה יושבת על צורך עתיק שלא נענה, אנחנו יכולים לעשות ניסיונות פרקטיים

כדי להבין מהו הצורך הזה. יתכן שנגלה שההתמכרות היא ביטוי של חלק נפש סמוי ששומר על צורך שהיה פעם מאוד פשוט וראשוני - שיראו אותי, שיזינו אותי, שיאהבו אותי, שיתנו לי ביטחון - צורך שלא נענה וקיבל עם הזמן פרשנות עקומה.

בגמילה חדה, במוסד, או בדיאטת כאסח, אנחנו מנסים להרעיב את חלק הנפש הזה ולייבש אותו. בתכנית קשת האש, ההזמנה הפוכה: לקחת אחריות עליו ולתת לו עכשיו את מה שלא קיבל בעבר ובכך לפנות בחיים מקום לתנועה חדשה. בטקס שנציג בפרק 5 בחלק של "הדיבור הנכון", נצהיר לעצמנו ולעולם שאנחנו מפסיקים להאשים את המציאות, את הגורל, ומחבקים את חלק הנפש שמרגיש שנדפקנו, שהקיום הזה חרא, שאין ביטחון ושאנחנו לא אהובים. להבין שזו שפת האהבה שלי פירושו לאשר לעצמי: מותר לך להיות מאוכזב. מותר לך להרגיש לא אהוב, מוגבל, לא מוערך. אנחנו מתקנים את ההיפוך השגוי שעשה הילד.

זו עבודה רציונלית. זו חקירה עצמית, אנחנו קוראים לשלב הזה בתכנית שלב הראיה הנכונה. האדם שרוצה לשתות אלכוהול שואל את עצמו מהם קווי האופי של דמות השתיין. מה ההנמקות שלו? על איזה צורך הוא יושב, איך אפשר להבין אותו? הרווקה שרוצה להתחתן שואלת את עצמה מי היא הרווקה הפנימית? למה היא מחזיקה בכוח בעמדות שנוגדות את כמיהתי למשפחה? מהם הכאבים שמנהלים אותה? בעל כאבי הגב שמסרב לקחת את עצמו ליוגה שואל את עצמו מיהו זה שמסרב לטיפול עמוק? מה הכניס אותו לקיפאון שכזה? אולי יש לו טראומה?

בלי להבין את השתיין, הדחיין, המתנגד - לא נגיע לשלווה. ההחלטה **להיפטר** מזו שאוכלת יותר מדי, מזה שמעשן יותר מדי וזה שמאונן יותר מדי, היא הסיבה שגמילות נכשלות ואנחנו רוצים שהשינוי יעשה בהסכמה. זאת יש לדעת: אם שני חלקי נפש נאבקים, הכוח של התת-מודע יהיה לעולם חזק יותר מהמודע. המכור מייצג כוח ותיק יותר בנפש, שמושרש בה היטב. לכן מאבק בו יחולל מלחמת אחים.

על זה כתב חיים גורי:

אֲנִי מִלְחָמָת אֶזְרָחִים,
וּמִחֲצִיתֵי יוֹרָה אֶת אַחֲרוֹנֶיהָ,
אֶל קִירוֹת הַפְּנֻצָּחִים.
בֵּית דִּין שָׁדָה, הָעוֹבֵד בְּמִשְׁמָרוֹת,
וְשֵׁם אוֹרוֹת לֹא דוֹעֵכִים.
וְשֵׁם הַצּוֹדְקִים יוֹרִים בְּיָתֵר הַצּוֹדְקִים.

תרגיל כתיבה פרק 1 - דיאלוג

מקום של תקיעות הוא מקום של שני כוחות נפש הפוכים הנאבקים זה בזה. התרגיל בפרק זה הוא תרגיל כתיבה המזמן להקשיב לדיאלוג של הקולות ללא שיפוט.

נתחיל בחלק הבריא, שרוצה להפסיק עם ההתמכרות. הוא שרוצה את השינוי הטוב, שרוצה יותר שליטה, מוחזקות ופוקוס ונכתוב את רצונותיו.

נעבור להרגל המזיק שרוצה להישאר עם ההתמכרות ונכתוב את רצונותיו ופחדיו וספקותיו.

כניסה לשיעורי הבית נמצאים בעמוד <https://www.rafeek.co.il/master-awareness> לנוחותכם, לגברים יש טופס בלשון זכר ולנשים טופס בלשון נקבה.

פרק 2: פתרונות מדרגה 2.0

נדרש לנו זמן כדי להבין שאת הקונפליקט בין חלקי הנפש לא ניתן לפתור בכוח אלא רק ביצירתיות. חלק אחד רוצה שינוי ("מודע" קראנו לו), חלק אחר מקובע על הישן ("לא מודע"), והם משחקים משחק של משיכת חבל שבו כל אחד מושך לכיוון שלו. אבל הכוחות מאוזנים ואין הכרעה. זאת בעיה רצינית. ההוא מושך מאה אחוז והשני ממולו נותן מאה אחוז - המערכת מתבזבז 200% כוח! - בעוד התקיעות נמשכות.

אנשים חושבים שלהילחם מראה כמה אתה חזק. הם לא יודעים לכמה כוח אתה זקוק כדי להרפות.

מאמץ הוא המאפיין העיקרי של פתרון בעיות מדרגה 1.0. ולכן פתרונות כאלה מוביל לא פעם להתשה. התקפה ישירה על בעיות דווקא מנציחה אותן. הנחת היסוד של פתרון בעיות מדרגה 2.0 קובעת כך: אתגר שינוי הרגל מזיק תקוע הוא חידה שצריך לפתור לא בכוח ההיגיון אלא בכוח היצירתיות והמשחק.

לאהוב את המעשן

פעם ישב אצלנו בקבוצה גבר בשם הראל. כבן 50, בכיר בארגון מאוד גדול, שחי בדיסוננס מרהיב. ביום הוא מנהל מחלקה גדולה, מאשר בחתימתו מיליונים, ובערב הוא מקסס ומעשן מריחואנה כמו אחרון הפרחחים. הוא רוצה להיגמל, היו לו כמה הפסקות בעבר, אבל הוא תמיד חוזר לסורו ולכן נראה לו שהוא בעצם נרקומן שצריך ללכת ל-NA. "אני אוהב מדי את הסמים ואני לא רואה את עצמי מוותר עליהם לגמרי. שמעתי שהתכנית שלכם זה להפסיק לשלושה חודשים. הקבוצה הזאת היא העוגן האחרון שלי לפני כניסה לנרקומנים אנונימיים."

שאלנו אותו אם הוא מעשן גם בעבודה. הוא הניד ראשו בבהלה. יש אצלו הפרדה ברורה בין העבודה ובין הבית. הראל חי בפחד שיעשה טעות. שיתפסו אותו. הבן שלו כבר מגיע לגיל העישונים והוא מתבייש שהוא יריח או יספר למישהו... חוץ מזה, ברור לו שהוא מבזבז את עצמו על שטויות של גיל 16, ושבעבודה ברמת סיכון כזו גבוהה יש סכנה שהוא יעשה טעות.

"ואתה יכול לדמיין את עצמך לא מעשן?" שאל מישהו. והראל ענה, "לא! זאת הבעיה. אין לי צל של דמיון איך נראים הערבים שלי כשאני סחי."

במפגש השני הסברנו לו את התיאוריה. שאנחנו עובדים עם כוונה ולא עם רצון. נכון, הרצון להפסיק לעשן הביא אותו עד לפה, למפגש, אבל מעכשיו צריך לשחרר את כוח הרצון כי הוא כוח אלים ולא בר קיימא. וכוח הכוונה הוא אמנם כוח עדין, אבל הרבה יותר יציב. ומכיוון שלוקח זמן לייצר אותו, לא נתעסק בזמן הקרוב בגמילה. בוא לא נלחיץ את המעשן שבתוכך, בוא לא נאיים עליו בגירוש או הגליה. בוא להפך, נכיר אותו ואז נבחר פעולות שיהיו מינימום שינוי.

שלב ראשון, ראייה נכונה. ביקשנו שיספר קצת על עצמו.

הראל גולל את סיפורו של נער קצת מתבודד, לא ספורטאי טוב, מאוד חכם אבל בלי בחורות. נער שאהב מאוד מוזיקה והיה המחסנאי של השבט בצופים, שיום אחד הכיר את החשיש ופתאום נדלקו לו צחוקים, הופעות ובדחנות. הוא נהיה המסמר של החברה. הוא נזכר בישיבות עישונים ארוכות לתוך הלילה, באיזה חורשה או בים, מדליקים מדורה, שותים גולדסטאר ומפטפטים.

פתאום, בזכות הסם, בכיתה י"א, הוא קיבל את הנראות שהיה זקוק לה כל כך, ובצידה התחושה הפלילית (שהיום מפריעה לו ואז ריגשה אותו) שהוא חי על הקצה. שהוא מסוכן. מחסנאי צופים ביום, סטלן במסיבות בלילה. וגם אחר

כך, כשנסע ללמוד בארצות הברית, הוא המשיך לעשן. והשנים עברו, הוא התבגר אבל חלק בו לא התבגר, והחלק הזה עד היום חי על הקצה. הסמים נותנים לו תחושה שהוא לא חנון למרות שהוא עובד במקצוע של חנונים. השימוש מחזיק בחייו פיצול: האיש של היום והאיש של הלילה.

שלב שני, כוונה נכונה. "מה היא יכולה להיות?" שאלנו את הקבוצה. אבל לאף אחד לא היה רעיון.

מישהו אמר, "פעם לחיות על הקצה נתן לך עמדה וכוח. היום זה מפחיד אותך ומסוכן לך". היה שקט ארוך. מישהו נוסף תרם את שלו, "אותי מעניין להכיר את הנער החנון המתוק שהמעשן המגניב סילק. ספר לנו עוד על המחסנאי בצופים". הראל חשב וחשב ולא מצא מה לספר לנו על מי שהוא היה לפני העישונים. "אני לא זוכר אותו". פתאום היה ברור למה הוא לא מצליח לדמיין את עצמו לא מעשן. למה חייו ללא הסם נראים לו ריקים. כי חייו של הראל הנער הצופיניק הגמלוני והמחוצ'קן היו ריקים. הוא לא ידע בכלל מי הוא בלי הסם. מבחינתו, חייו התחילו כשהתחיל לעשן.

אחרי שבוע הוא חזר למעגל עמוס הבנות. "זה נכון", הוא אמר. "הצופיניק הגמלוני הוא מי שאני מביא למשרד בכל בוקר. איש של סדרים. הוא מי שמפרנס אותי". הראל סיפר על הארה שהייתה לו. "איך לא שמתי לב לזה!" הוא קרא בהשתאות וגלגל עיניים כאילו המובן מאליו היה מונח לפניו כל הזמן. "זה החלק שבי שצריך סדר. היום זה מתבטא בטבלאות אקסל של חישובי ריביות, אז זה היה במדפי חבלים, כלי עבודה, חוטי ברזל וסנדוד. אבל יש בי צד שצריך סדר ומולו יש צד שצריך להשתגע". פתאום היה לו ברור שהשאכטה בכל ערב באה כי הוא סובל מהסדר. המחסנאי מייצג את הממסד. את הכניעה לשגרה. הוא משעמם. ואילו המעשן הנרקומן? "... הוא מעניין, הוא מסוכן, הוא רוקנרול. הוא השולט, אני מעדיף אותו".

לרגע פתאום הייתה תחושה של ראייה בהירה. היה שקט ומישהו אחר. "בתכל'ס הצופיניק המשעמם הוא אחלה בן אדם. אפשר לסמוך עליו. במקום לבטל את המעשן, אני מציע לך לאהוב את הלא-מעשן".

הרעיון הזה, של חשיבה מחוץ לקופסה, פתרון מפתיע ומקורי שמנוגד לשכל הישר כמו ההחלטה של לריסה להתנזר מדייטים, מופיע באגדות עם, מעשיות הומור וסיפורי מוסר השכל שבהם הגיבור פותר את התעלומה או נחלץ מצרה בזכות להטוט מחשבת. כי רק בחשיבה יצירתית טמון המוצא מהתנהגות אוטומטית.

אחרי שהקדיש לכך מחשבה ארוכה הראל החליט לנסות לאמץ את הכיוון ההפוך: "להתחבר למחסנאי". סביב הכוונה הזו הוא כתב הצהרה שבה הביע רצון להפסיק לעשן לא בגלל שהוא שונא את החלק המסטול בתוכו, אלא בגלל שהוא רוצה להוקיר את החלק המסודר והיציב שבתוכו. סביב הרעיון הזה הוא בנה טקס הצהרה: הוא יצא עם אוהל לים לסופ"ש, בדיוק לאותו החוף שאליו היו הולכים כנערים. הוא הדליק מדורה והקים אוהל ושמע פינק פלוייד כמו פעם, עישן את הג'וינט האחרון ואז חתם על הסכם הפסקת קנאביס לשלושה חודשים עם המעשן, שבו הוא נתן לו אישור לרילפס (מעידה) אחד: מותר לו לעשן מריחואנה ביום הולדתו הקרוב, שנופל בתוך תקופת ההתנזרות. בבוקר שלמחרת הוא קם חדש, שחה בים, קרא ספרים, אכל סלט, בנה ארמונות בחול וכתב מכתב הוקרה למחסנאי הנאמן שבתוכו. במכתב הוא התחייב לחזור לקרוא ספרי מדע בדיוני ולעשות פלייליסט פינק פלוייד מכל האלבומים, ובכל שבוע לצאת לבד לטיולים בשדה או על שפת הים.

הראל הפסיק לבוא למפגשי הקבוצה, אבל את הדיווח על השאכטה של יום הולדתו שחל בשבוע החמישי להפסקת העישון קיבלנו בוואטסאפ הקבוצתי: אימוג'י מכורכם שמקיא מיץ ירוק ומשפט קצר אחד: "עשה אותי חולה". התברר שהוא עישן כמות שהפילה אותו. "הרעלתי את עצמי", הוא סיפר לקבוצה. "די, אני לא מתבזבז יותר..."

כוח רצון - כוח כוונה

הראל הצופה היה איש של מחסן מסודר. הראל הבנקאי הוא איש של טבלאות אקסל מסודרות, ועל שניהם ניתן לומר שהם אנשי דין, כלומר מונחים על ידי צורך בשליטה, איסוף, שגרה, יציבות, גבולות. הדין במיסטיקה היהודית הוא הכוח שמאזן את החסד. דין הוא חוק, הוא גבול. מותר-אסור. שחור-לבן. קוטביות: עד כאן ישראל, מכאן עזה; זה היציע של הפועל, זה היציע של מכבי; תעבור במכוניתך קו הפרדה לבן ותחטוף 8 נקודות. דרך הדין היא דרכם של השוטר, השופט, החייל, המחסנאי, הבנקאי, אלה שאמונים על שמירת החוקים והגבולות שלנו. וכשאנחנו מדברים על ההבדל בין כוח הכוונה לכוח הרצון, אין ספק שמידת הדין קשורה יותר לכוח הרצון.

לעומתה, דרך החסד היא דרכו של של האהוב, הרקדן, החסיד, המחנך. זוהי דרך הלב, אותו חלק נפש שמחפש את הגם-וגם, את היחד. אם בעולם התורה המונח "דין" מציין התנהלות על פי כללי הלכה קשיחים ("יקוב הדין את ההר"), הרי "חסד" לעומתו יתאר התנהלות שמחוץ לכללים (ואולי אף בסתירה להם). פתרונות מהדרגה השנייה יהיו תמיד פונקציה של חסד. חשיבה יצירתית, הארה. לדאבון הלב אנחנו כל כך רגילים לעבוד עם כוח ועם דינים, שלפעמים גם אם אנחנו מבינים שיש צורך להרפות ולתת לחסד לעשות את שלו, איננו יודעים כיצד להרפות. השריר כבר מכווץ כל כך. אנחנו נכנסים למצב פרדוכסלי שאנחנו נאבקים כדי להרפות. מתאמצים לשחרר. דבר והיפוכו.

תכנית קשת האש עובדת על שילוב של דינים ושל חסדים: מצד אחד אהבה עצמית וחיבור לערכים גבוהים, מצד שני גבולות: פעולות שאנו מתחייבים אליהן למשך זמן מוגדר. התכנית כולה היא סך הכול הגדול מסכום שני מרכיביה.

מעבר מפתרונות דרגה 1.0 לפתרונות דרגה 2.0

ניסינו להפסיק לעשן הרבה פעמים, אבל לא היה בנו את כוח הרצון להחזיק את הגמילה יותר מיומיים. אולי לא סבלנו מספיק מההרגל. חיכינו לנס. חשבנו לנו שיהיה בסדר. האמנו שיקרה משהו בקרוב. זוהי צורת חשיבה קצת ילדותית, אבל ככה הורגלנו. כי פעם, בעבר, כשהיינו קטנים, בסוף תמיד הגיע מישהו: איזה דודה טובה שהעבירה אותנו את הכביש, הורה שליווה אותנו מהגן לכיתה א', מדריך כושר קרבי שעזר לנו לעבור מהבגרויות לצבא.

אבל היום כבר אין כזה אחד. המבוגר שהושיע אותנו אז, זקוק בעצמו היום לישועה. היום, כשאנחנו בגיל אמצע החיים, מי יבוא ויגיד לנו, "אתם חייבים להפסיק לעשן!" או, "תתחילו לקחת ויטמינים!" או, "תפסיקו לצאת עם גברים שלא רוצים אתכן?" בתחילת חיינו טוב להיות אופטימי, להאמין שיהיה בסדר, לסמוך על תנועת החיים הטבעית. אבל מגיע גיל שבו צריך להכיר בכך שאם לא נביא בדין את המבוגר מתוכנו, לא יהיה בסדר. מה שנקרא, "התקווה היא ארוחת בוקר טובה, אך ארוחת ערב גרועה." כה אמר פרנסיס בייקון.

התוכנית שאנחנו מציגים, קשת האש, דוגלת ביותר כוח כוונה ופחות כוח רצון. אם כוח הרצון הוא כוח מתנגד, הרי כוח הכוונה הוא כוח שמקבל. וזה הבדל גדול. מתי נדרש פתרון של כוח הרצון? במצבים פשוטים: חם לך, הורד סוודר. החום ממשיך? הורד גם חולצה. החום ממשיך עוד? הדלק מאוורר. ממשיך עוד? צנן עצמך במקלחת קרה. בכל שלב, כוח א' (האדם, רצונו) מתנגד לכוח ב' (החום) על ידי הבאת ההיפוך שלו. למאבק של כוחות הפכים אנחנו קוראים "פתרון של דרגה 1.0"; להביא יותר קור כנגד החום. להביא עוד אוכל כנגד הרעב, להדליק אור כנגד החושך. לבסוף יושג הניצחון על הבעיה על ידי הבאה של עוד מההפך.

מתי נדרש פתרון של כוח הכוונה? במצבים מסובכים שבהם ניסינו לפתור את הבעיה בכלים של דרגה 1.0 אבל לא הגענו לפתרון. אכלנו ואכלנו ונתרנו רעבים, הדלקנו אורות ונתרנו בחושך, הורדנו את כל הבגדים ועדיין היה לנו חם. ואולי זו בכלל מחלה? אם כך, להמשיך להתפשט כבר לא יעזור. להפך. הפתרונות שנקטנו בהם עד עכשיו כבר הפכו לחלק מהבעיה. ייתכן שעדיף לנו לחזור ולהתלבש ולהזיע ולתת למחלה לצאת.

באופן הגיוני יש לנו נטייה להסתכל על פתרון בעיות קודם כול דרך מאבק בהן: הילדה אוכלת רק ממתקים? נדחוף לה גם ירקות. הילד לא קורא ספרים? נגביל לו את שעות המסכים. אם אני מרגיש שמן אני אעשה דיאטה, אם אתה חלש תעשה כושר. הרי לכאורה שום כוח חיזוני אינו מכריח אותך לרבוץ מול הטלוויזיה. אתה בסך הכול חסר כוח רצון. קול ההיגיון אומר: "האופציה קיימת ואתה פשוט לא בחרת בה".

דור 1.0 מתבסס על להגביר את הווליום, והוא הגיוני תמיד, ואילו דור 2.0 מתבסס על להנמיך את הווליום, על הקשבה לקול הרגש. תוכנית קשת האש אומרת קודם כול: אל תעשה כלום. הֵיָה! הֵבֵא ראייה נכונה. הבא כוונה. אל תניע לפעולה עד שתחפץ. אל תניע באימונים שליליים ואל תניע בדברי מתק חיוביים. אמפתיה פירושה הזדהות עם הזולת, גם אם הזולת הוא חלק נפש הרסני בתוכך. במיוחד במקרה הזה, כי הוא אתה! לפתוח את הלב למצוקתו של החלק ההרסני היא ערך בפני עצמו, לא במטרה לעשות לו מניפולציה.

הן עבור חבריו של אדם מדוכא, מה הגיוני יותר מאשר לנסות לשמח את ליבו ולהוציא אותו החוצה לטיולים או לבילויים? הם באים לבקר אותו ורואים אותו יושב בסלון ביתו המבולגן. מלאי כוונות טובות הם באים לעודד אותו ולנסות לסדר לו את הבית, ומגלים שהאדם המדוכא מתחפר עמוק יותר בתוך כאבו. הוא מבקש שיפסיקו לעזור לו. הם נעלבים. הוא לא יודע להסביר את התנגדותו. אבל אנחנו מבינים: לשעשע מדוכא זה פתרון מדרגה ראשונה. הגברת הווליום עושה לו צרימה והתנגדות. החברים הדואגים, מונחים על ידי הגיונם הבריא, דורשים מהמסכן לחוש רגשות מסוימים, כמו אושר, אופטימיות או הודיה. הם מנסים לפתוח אותו לצאת איתם, ובכך הם רק מאשרים את התחושה שלו שאף אחד לא מבין אותו ושכולם נגדו.

פיתוי מתנחמד וגם אימונים קשים הם פתרונות מדרגה ראשונה. אלו הן טקטיקות יזומות של שינוי המצב החושפות את האמת: מתחת להן יש ביקורת, חוסר קבלה וחוסר הבנה אמיתית של המצב. ההפכים - פיתוי או איום - נמצאים על אותו סולם. לרדת ממנו כליל פירושו לעבור מפתרון מדרגה 1.0 לפתרון מדרגה 2.0. זהו פיצוח. הארה. אחדות הניגודים.

סינרגיה

"אחת התכונות המהותיות של הירייה בקשת... היא שאינה משרתת כל תכלית ואינה מיועדת אפילו לגרימת הנאה אסתטית, אלא להכשרת התודעה במגע עם המציאות הקיימת... לשליטה מלאה בירייה בקשת לא די במיומנות טכנית. אדם חייב להתעלות על הטכניקה עד שתהיה יכולתו אמנות ללא-אמנות הצומחת מתת-המודע."

הספר "זן באומנות הקשת" (שציטוט זה נלקח מדברי ההקדמה) נכתב על ידי פרופסור לפילוסופיה גרמני בשם אויגן קְרִיגֶל, שנסע ללמוד קשתות (קִידו) ביפן בהדרכת המורה אָוֶה קֶנְזוֹ. קִידו היא אומנות יפנית המכוונת להתפתחות רוחנית, המתמקדת פחות בהשגת פגיעה מדויקת במטרה ויותר בריקוד האסתטי של שלבי הירייה: הרמת הקשת, מתיחת המיתר, חיבור לכוונה, שחרור החץ.

שלוש שנים שהה הריגל במנזרו של קנזו, ובמשך שלושת החודשים הראשונים הוא לא ירה את חיצו אפילו פעם אחת. המורה התעקש שהתלמיד רק ימתח את קשתו שוב ושוב, אך לא ירה את החץ. "אתה צריך לא להיות כשאתה מכוון את הקשת למטרה; תן לחץ לכוון את עצמו".

זו הייתה הנחיה אבסורדית. עבור ראש גרמני זה היה בלתי נתפס. כיצד יכול חץ לירות את עצמו? הרי צריך לעשות משהו. אבל המורה חזר והדגיש שהמטרה אינה המטרה כלל. אין זה חשוב כלל אם החץ פגע בדיוק או לא. זוהי יכולת

טכנית. החניך צריך לירות מתוך משחקיות. לירות וליהנות! **אתה היא המטרה**. אל תנסה להוכיח כלום. שלב ההוכחות שייך לאגו שלך. והרי האגו שלך כבר נכח במלואו, אין צורך להוכיח לי אותו. אבל אם האגו נוכח, אז אתה אינך. אז בבקשה, התרוקן מכל האישיות שלך ותן לחץ לירות את עצמו.

הריגל לא הבין את הדיבור הזה. הוא ניסה וניסה, ושוב ושוב פספס את הנקודה. הראש ההגייוני חושב מנקודה A לנקודה B. משרטט קו ישר שהוא הדרך הקצרה ביותר להשגת המטרה. זוהי חשיבה דרגה 1.0 - מתמטיקה פשוטה ובסיסית: אחת ועוד אחת שווה שתיים. אולם הדרישה של המורה באה מעולם אחר, רוחני, מיסטי, שבו אחת ועוד אחת שווה שלוש. איך? היורה, המטרה והשדה המשותף שביניהם.

השדה המשותף הוא מרחב של אחדות ניגודים, מה שנקרא "סינרגיה": פעולה משותפת של כמה גורמים הנותנים יחד תוצאה טובה יותר מאשר צירוף הפעולות של כל הגורמים בנפרד. זהו **סך הכול שגדול מסכום מרכיביו**. למשל, האדם החי הוא דבר סינרגטי. אם נפרק אותו לסך מרכיביו נקבל ערימת איברים של אדם מת. ככה גם מוזיקה טובה היא יותר מאשר סך התווים שבה, וקבוצת כדורגל טובה היא יותר מסך השחקנים. הרעיון הסינרגטי אומר שבכל דבר חי יש נשמה (האקס פאקטור) שהוא הגורם לאחדות הניגודים.

יום אחד החליט הגרמני לעזוב את התרגול ולהפסיק להתאמץ להבין את מה שהוא לא מצליח להבין; הוא הלך להיפרד מהמורה שהיה לבדו, עסוק באימוני ירי. הוא ישב בצד וראה בפעם הראשונה את המורה חוגג את אומנותו. לא רציני בעליל. הוא נראה כמשחק משחק, כמי שבכלל לא היה אכפת לו אם הוא פוגע או לא. היריות שלו היו כמעט מקריות. הריגל הבין: **המתח המוגזם נוצר בגלל הרצון להצליח**. כאשר אתה שומט את המטרה נוצר מרחב שלישי שבו אפשר להירגע, ליהנות, לשחק, לקבל את הכישלון. הוא הביט במורה וראה מה פירוש הדבר, "החץ יורה את עצמו". המורה בסך הכול נתן אנרגיה לתעופה, אבל הוא לא "ירה" אותו. כל הדבר היה חסר מאמץ לחלוטין. חסד. קלות.

הריגל לקח חץ וקשת, נעמד מול המטרה וירה מתוך המקום המשוחרר הזה. מקום של מישהו שוויתר ועכשיו הולך הביתה. מישהו שאין לו כבר מה להשיג. חסר אגו. החץ כמובן פגע בול, והמורה חיבק אותו ואמר: "זהו, המטרה הושגה".

הסיפור הזה רלוונטי לגבי שני השלבים הראשונים של העבודה שלנו. הוא אנלוגי לשלב הראייה הנכונה ולשלב הכוונה הנכונה. שוב ושוב נבחר במטרה הלא נכונה ונפספס. נתמקד במטרה החיצונית, ננסה לעבור מה"מעשן" אל ה"לא מעשן", מ"האכלן הכפייתי" ל"טבעוני הבריאי", מ"הבוגד" ל"נאמן". מאסטר טוב שהיה עומד לידינו היא אומר לנו, "אין לך מה להמשיך לירות חצים. אתה פועל ממקום לא נכון. קח זמן להרחיק מבט ולראות את המרחב כולו, וכך תירה את החץ הנכון: פנימה, לתוך עצמך".

דרך דיאלוגית

קשת האש היא תכנית של חסד. ומה שהופך את החסד לדרך מאתגרת הוא חוסר המבנה שבה. איך אפשר לאחד ניגודים, איך אחד ועוד אחד יכול לתת שלוש? איך עשייה ואי-עשייה יכולות לדור בכפיפה אחת? איך המחסנאי המרובע וההיפי הסטלן יכולים להסתדר? קשה לנו לגשר ביניהם לכן אנחנו פונים באופן טבעי ל**כוח הרצון**. מפצלים את עצמנו ל"זה שרוצה להיגמל" ומעמתים אותו עם "זה שלא רוצה להיגמל". חלק בנו מסמן גבול, ואז חלק אחר בנו עובר אותו ואנחנו באמצע מרגישים אשמים. אין ספק שעבודה עם **כוח הרצון** שאינה משולבת בדרך הדיאלוגית מביאה עמה הרבה אשמה.

גם באקדמיה רואים את זה: וונדי ווד בת ה-65 היא פרופסור לפסיכולוגיה ולמנהל עסקים באוניברסיטה של דרום קליפורניה. בספרה החדש "הרגלים טובים, הרגלים רעים" היא מסבירה:

רוב האנשים מאמינים ששינוי מתרחש באמצעות כוח רצון ושליטה עצמית. זה לא פועל ככה. מי שמתמש בשליטה עצמית ובכוח רצון הם האנשים שלא טובים ביצירת שינוי ושלא מצליחים להשתנות. אנשים שכן מצליחים להשתנות הם אנשים שיודעים איך לבנות הרגלים. הם לא נאבקים, הם לא משתמשים בשליטה העצמית שלהם.

הבוז למאבק עם עצמי. הלאה **כוח הרצון**. מי שיודע להשתנות משתנה מתוך הצבת יעדים ריאליים, תוך קבלה עצמית ולא מתוך חתירה למצוינות אשלייתית. היא אומרת:

האתוס הוא שכוח רצון זה הכול, ושינוי עצמי הפך לסוג של מבחן לאישיות שלנו. אנחנו חיים את הסלוגן של נייקי, **Just do it**, והמשמעות היא שאם אנחנו לא פשוט עושים את זה, אז אנחנו בוודאי בוחרים שלא לעשות את זה.

זו הבעיה עם **כוח הרצון**: לוקח המון זמן לגייס אותו וכשהוא נגמר לפתע אנחנו מרגישים לוזרים. חלשי אופי. המפתח מבחינתה נמצא בכלל במקום אחר: לשחרר את הציפיה מתוצאה מסוימת.

הרגלים הם קיצור דרך מנטלי. הם הדרך שבה המוח שלנו לומד לחזור על מה שעשינו בעבר והשיג לנו תגמול. כדי לייצר הרגל אנחנו חייבים לבצע את ההתנהגות באופן עקבי, ושם רוב האנשים נכשלים. הם מתמקדים בתוצאה, בדבר שאותו הם מנסים להשיג – להפסיק עם הדחיינות, לדוגמה – והם עושים את זה בכל דרך שאפשר לחשוב עליה. אבל זה בדיוק מה שמונע מהרגלים להיווצר.

כוח הרצון חשוב כי הוא הביא אתכם לקנות את החוברת הזו, להצטרף לקבוצה, להצהיר הצהרה. **כוח הרצון** טוב להנעה ראשונית לפעולה. הוא משול להילוך כוח, הילוך ראשון של מכונית שמזיז אותה ממצב עמידה למצב תנועה. בזכות **כוח הרצון** נרשמנו לקבוצת ריצה או למכון גמילה, אבל **כוח הרצון** לא השאיר אותנו שם. נכון, לצאת אליה זהו השלב החשוב ביותר של הדרך – כי אחרי הילוך ראשון יבואו הילוך שני ושלישי ורביעי, והנה המכונית משייטת בלי מאמץ; הן אי אפשר להתניע מכונית עומדת בהילוך רביעי – אבל אם נישאר בהילוך כוח לאורך כל הנסיעה נגרום שחיקה רבה של המנוע. האוטו ייסע לאט, יבזבז הרבה דלק ויתחמם. ל**כוח הרצון** יש תפקיד אחד ויחיד, והוא להביא אותנו לשלב השני של **כוח הכוונה**. לדין יש תפקיד אחד והוא לתחום גדר סביב החסד. אבל יותר מידי דין יוריד אותנו מהדרך.

שינוי לא מגיע מאיום

חלקנו היינו אנשים שלקו באכילה רגשית. היינו עומדים במטבח זוללים בעמידה את ארוחת הלילה גם כשלא היינו רעבים. ומה שמענו את עצמנו אומרים לעצמנו לצד ירידות וביקורת? בעיקר הרבה איומים והפחדות: ככה ניצור לעצמנו סוכרת, ככה נהיה שמנים, אף אחד לא יאהב אותנו ככה.

טקטיקות של איומים הן פתרון דור 1.0 קלאסי, ובהן גם אנחנו השתמשנו כדי להכריח את בני הנוער שלנו לחבוש קסדה ברוכבם על אופניים או להניא אותם מעישון או להתחייב לקיים סקס מוגן. תפסנו אותם לשיחת הפחדות שבה הסברנו שנסיעה בלי קסדה ועישון סיגריות וסקס ללא קונדום הורגים. האם זה עזר? ברור שלא. הרי אזהרות ואיומים נפוצים בקמפיינים לנהיגה בטוחה, לחיסכון במים, לביטוחי בריאות - וכולם יודעים שזה מס שפתיים. אזהרות ואיומים עוברים ליד האוזן ולא מניעים לשינוי יותר מאשר האפשרות האחרת: דיאלוגיות, הבנה ואמפתיה.

הסיבה לכך שאנחנו ממשיכים לנסות להביא שינוי דרך איומים טמונה באמונה עמוקה שפחד מניע לפעולה. זו נראית כמו הנחה באמת סבירה, למעט העובדה שהמדע מראה במחקרים שפחד מקפיא אותנו במקום יותר מאשר מגייס אותנו לפעולה. לאזהרות יש השפעה מוגבלת מאוד על ההתנהגות. תמונות גרפיות של ריאות שחורות על קופסת סיגריות למשל, לא מרתיעות מעשנים מעישון, ומחקר ספציפי מצא כי לאחר שהמעשן מסתכל בתמונות כאלה, הפסקת העישון יורדת למעשה לעדיפות נמוכה יותר עבורו.

למה?

בגלל מנגנון FFF (פייט, פלייט או פריז) שהוא מנגנון הישרדות אבולוציוני המכין את בעל החיים להילחם בסכנה באמצעות שלושה מצבים: לחימה, בריחה או קיפאון. בעת איום החיה יכולה להחליט לברוח מהמקום, להילחם על חייה או פשוט לקפוא. מתברר שהתגובה הנפוצה ביותר שנצפתה היא קפיאה ואחריה בריחה; לחימה הרבה פחות.

זה קרה גם לנו בפעמים שבהן התרגשה עלינו צרה פתאומית: מכונית כמעט דרסה אותנו ואנחנו קפאנו באימה, מישהו לידנו נפל ואנחנו לא הצלחנו להושיט יד, ראינו אסון מתקרב ובמקום לנקוט פעולה - ננעלנו. שנים האשמנו את עצמנו על הפסיביות הזו, אולם מחקרים מגלים שקיפאון הוא ברירת המחדל של המערכת. מבחינת חיסכון באנרגיה וסיכויי הישרדות - קיפאון (Freeze) הוא הפתרון היעיל ביותר בעת איום, ולא מלחמה (Fight). זו הסיבה לכך שאיומים לא עוזרים לחולל שינוי.

המעשן שמביט בתמונת הריאות המפוחמות על קופסת הסיגריות נאטם מולה. במקום לזרוק את הקופסה או לברוח ממנה הוא פשוט מדחיק את התמונה. כאלה אננו, בני האנוש: אם משהו מפחיד אותנו אנו נוטים להיסגר או לברוח מהתמודדות, ומנסים בכך לחסל את הרגשות השליליים. למשל, להשתמש ברציונליזציות. לדוגמה, המעשן יכול לומר לעצמו: "סבא שלי עישן. הוא חי עד 90. אז יש לי גנים ממש טובים ולמעשה אין לי מה לדאוג".

המנגנון שאחראי על בחירת הפעולה נמצא בבלוטה מוחית הקרויה "אמיגדלה". היא משמשת כחמ"ל לשעת חירום וממנה נשלחת פקודת התגובה לאיום. מחקרים מגלים שהאמיגדלה בוחרת את מה שהיא בוחרת מתוך הערכת המרחק מהאיום: רחוק מדי - קופא. קרוב יותר - בורח. ממש קרוב - נלחם. הבנה זו מסבירה מדוע אין לאיים על בני נוער בדבר שימוש בקונדום או בקסדה. הם לא רואים את הסכנה, לכן הם בוחרים לקפוא מולה.

עלינו להתייחס לחלק המכור בתוכנו כאילו הוא בן נוער ולהפסיק לאיים עליו. יש לצעירים האלה כוח גדול עלינו. בכל מאבק איתם הם ינצחו. חייבים למצוא פתרון שאינו מהמדרגה הראשונה.

כמו למשל בדוגמה הבאה: נדודי שינה. בכל פעם שהתקשינו ללכת לישון, הכרחנו את עצמנו להיכנס למיטה ולנסות להירדם. ואז מתחילה מלחמת אזרחים פנימית: מישהו בי (זה שרוצה לישון) נוזף בחלק הערני: "במקום לישון אתה

גולל אתרי חדשות?! די כבר, יש לנו יום ארוך מחר!" אבל לנוכח הנזיפות האלה, החלק הערני קופא על מקומו, ננעל. פריז. ומכיוון ששינה היא דבר ספונטני שמתקיים מתוך הרפיה, יוצא שעצם המאבק, עצם הניסיון להגביר את הווליום של העייפות, רק הופך את האדם לערני עוד יותר. מתחיל תסכול, מתחיל כעס, והנה, ניסיון הריפוי נהיה חלק מהמחלה.

הדבר משול לשוער שחוטף גול ומיד לוקח את הכדור ומכניס לעצמו עוד גול. נשמע משונה, אבל זה מה שאנחנו עושים כשאנחנו מאשימים את חלק הערני באיחור שעות השינה, את החלק המעשן במצב בריאותנו המתדרדר (או את השמנה, או את העצלן, הדחייך, הנרקומן, המאונן בסבל של החיים). הגול הראשון הוא המצוקה שאנחנו חשים לנוכח כישלוננו. אבל אם בעקבותיו אנחנו מתחילים גם להאשים את עצמנו - זהו כבר גול עצמי. ההתנגדות שלנו לעצמנו, לחלקי נפש בתוכנו, מייצרת אומללות; אנחנו ממהרים לקחת את הכדור ולבעוט אותו לרשת של עצמנו במנה הגונה של תלונות, הלקאה עצמית וניתוח יתר. הסבל הרגיל הוא פועל יוצא של להיות אנושי, ולכן הוא קולקטיבי. אך אומללות תמיד היא אישית. כמו שאומרים בבודהיזם: **הכאב הוא בלתי נמנע, אך האומללות היא כבר בחירה.**

מה יהיה פתרון דרגה 2.0 במקרה כזה? בואו נתאמן בחשיבה הפוכה. האם אתם יכולים לחשוב על פעולה שאינה מאמץ להירדם? התשובה בהמשך.

הדוגמאות האלו מוכיחות שבמצבים מסוימים שבהם מגיעים למבוי סתום, המצב יוחרף רק מניסיונות מדרגה 1.0 לתקן אותו. ובמקרים של שינוי הרגלים או התמכרויות, זהו כמעט תמיד המצב. אדם שמנסה לשבור את ההרגל המזיק שלו בכוח, ימצא את עצמו לפעמים מקיים אותו שבעתיים. רק מהפחד מההתנזרות מסיגריות, המעשן הפנימי יכפיל את כמויות העישון. ואין מה לחוש אשמה או כישלון; הבעיה טמונה במבנה המערכת הנפשית. ככה היא בנויה. לכן, הפתרון הוא נקודת מבט חדשה, הבנה יצירתית, וזו מתנת הפעולה מדרגה 2.0.

למשל, במקרה של ילד המכור לטכנולוגיה שאינו יודע לשעשע את עצמו בלי לבהות במסך. אם ההורה ירצה לעשות תיקון למצבו של העולל, פעולה הגיונית דור 1.0 תהיה לשלול ממנו את המסכים. להגביל אותו. להתנות קבלת זמן מסך בקריאת ספרים או ביציאה החוצה באופניים. אולם פעולה מדרגה שנייה תהיה להצטרף אליו! לשבת לידו, להתעניין בצפייה שלו, אולי לשחק איתו במשחק הווידאו שלו. לא להפעיל שום כוח רצון. רק כוונה ליצירת מרחב משותף. וכך, באופן דיאלוגי, ניתן לבקש ממנו שינוי התנהגותי.

ולגבי החידה על נדודי השינה: פתרון מהדרגה השנייה יהיה להחליט שאני מחליט שלא לישון כלל. במקום להתהפך ולהתהפך במיטה ובכך להילחם בחלק הערני, אני בוחר דווקא לצאת מהמיטה ולהשתמש בזמן הערות לצורך עניינים אחרים. ממש לנסות להימנע משינה. לכתוב, לעבוד, לראות טלוויזיה, ללכת עם החלק הערני ולא להילחם בו.

ואם נשוב לשינוי הרגלים, מה ייחשב דרגה 2.0 בתוכנית קשת האש?

להחליט שאנחנו יורדים קומה אל ההרגל המזיק, לא מתוך כוונה להכחיד אותו אלא מתוך מטרה להבין אותו. לכן, לעולם לא נכריז שהפסקנו לעשן אלא נצהיר על הפסקת עישון. לא הפסקנו סוכר אלא הורדנו סוכרים, לא הפסקנו רשתות חברתיות אלא נכנסנו לתקופה של מיתון השימוש בפייסבוק. אנחנו מבינים שאיננו נזירים בהימלאיה ושהתקופה שבה אנו חיים דורשת מידת מה של אסקפיזם. לכן יהיה קשה להפסיק את כל החטאים. בריחה לקפה, קניות, סוכר, רשתות חברתיות, אינה דבר רע אם היא נעשית באופן מודע. על כן התוכנית מתחילה קודם כול בהורדת ווליום המאבק, רק כדי שההרגל המזיק לא ייכנס ל-Freeze.

כותבת אנה, אחת ממשתתפות:

הצהרתי בתחילת הדרך להשיל ממני את ההרגל לדחוק את רגשותיי באמצעות עישון טבק ומריחואנה. זה היה תהליך מלמד מאוד, מאתגר. בעיקר הציב זרקור גדול על מי שאני ומה שאני מבקשת בחיי, כי על הדרך זכיתי להכיר דמויות שונות המפעילות אותי מתוך הצללים - ילדה דחוייה ומלוכלכת, כלבה ארסית ואלימה, מדחיקנית מוארת עם קול דבש, אימא מושיעה ומכילה. הן כולן בנותיי ואני לומדת לאהוב אותן, ליצור איתן יחסים של אמון ושותפות...

לרעיון הזה, שכוח הרצון וכוח הכוונה הם שתי רגליו של אדם, ושאם אחת מהן תהיה יותר חלשה הוא ימעד בדרכו, מכוונת "תפילת השלווה" שנאמרת במפגשי 12 הצעדים:

אלי, תן לי את האומץ לשנות את הדברים שאני יכול לשנות,
(כלומר כוח ללכת בדרך הלוחם, הרצון);
תן לי את השלווה לקבל את הדברים שאיני יכול לשנות,
(כלומר כוח ללכת בדרך האוהב, הכוונה);
ואת החוכמה להבדיל ביניהם

המשפט האחרון בתפילה מבקש עבורנו את החכמה שתעזור לנו ליצור מרחב שלישי שממנו ניתן יהיה להבדיל בין הדברים שיש חובה להיאבק בהם ובין הדברים שאסור בשום אופן להיאבק בהם. לזה נקרא פיתרון מדרגה 2.0.

תרגיל כתיבה פרק 2 - תפילת השלווה

תרגיל הכתיבה של פרק 2 נמצא בדף תרגילי הכתיבה ב-www.rafeek.co.il/master-awareness ובו נביט בשני הצדדים של המשוואה: זה שמבקש להיאבק במה שצריך להיאבק איתו, וגם זה שמבקש לקבל בחיבוק את מה שצריך לחבק אותו.

פרק 3: ארבעה שלבים לדרך

חוטב עצים התקבל לעבודה בבית חרושת לעצים. המשכורת הייתה טובה ותנאי העבודה מעולים, וחוטב העצים התכונן למלא את תפקידו על הצד הטוב ביותר. ביום הראשון נתן לו מנהל העבודה גרזן והקצה לו שטח ביער. בהתלהבות רבה יצא האיש ובאותו יום חטב 18 עצים!

"ברכותיי", אמר לו מנהל העבודה, "תמשיך ככה". דבריו של מנהל העבודה המריצו את החוטב. הוא החליט לשפר למחרת את התפוקה, והלך לישון מוקדם מאוד. בבוקר קם לפני כולם ויצא ליער, אך על אף כל מאמציו לא הצליח לחטוב יותר מ-15 עצים. אני כנראה עייף, חשב והחליט ללכת לישון ממש עם שקיעת השמש.

בזריחה קם נחוש בדעתו לשבור את השיא של 18 העצים, אך באותו יום לא הגיע אפילו למחצית העצים הכרותים. למחרת חטב שבעה, אחר כך חמישה וביום האחרון ניסה כל אחר הצהריים לכרות את העץ השני באותו יום. מה אומר למנהל העבודה? התלבט האיש. חכך בדעתו ולבסוף החליט לספר לו את האמת.

חפוי ראש התייצב החוטב בפני המנהל, התנצל על תפוקתו הגרועה ונשבע שלא הפסיק לעבוד אפילו רגע אחד. קטע אותו המנהל ושאל, "אבל תגיד, מתי בפעם האחרונה השחזת את הגרזן שלך?"

*

כמו חוטב העצים במשל, היינו מלאי מוטיבציה, רצון טוב וכוח. באמת רצינו לפתור את הבעיה: לאכול בריא יותר, לתרגל יוגה, לבלות יותר עם הילדים, להוריד את הסמים. אבל פעם אחר פעם התאכזבנו מהתוצאות, כי הגרזן שלנו היה קהה. ניסינו לחטוב עצים רבים ולא עצרנו כדי לחדד את השפיץ.

הניסיון מלמד ששימת כל הפוקוס על נקודה אחת היא הדרך הקלה לשינוי הרגלים. חץ מחודד יפגע במטרה גם כשירים אותו חלש. התודעה שלנו, הקהה, זו שמתפזרת על פני הרבה רצונות, זו שנלחמת בכמה קרבות בזירות שונות - שולחת חיצים עם חוד מחוק שלא יפגעו במטרה גם אם נשלח אותם ממרחק של מטר.

תכנית קשת האש עובדת על רגע אחד. רגע של פוקוס כל כך מדויק, שאחריו החץ פוגע בול במטרה והגרזן מוריד את העץ במכה אחת. אנחנו מדברים על טכניקה שאין בה כמעט מאמץ, שאינה מושתתת על "כוח רצון" ולא על "התגברות" אלא רק על כוונה נכונה, שהיא השנייה בין ארבעת הצעדים בדרך של הבודהה ועליהם נתעכב בפרק זה.

הדרך הנאצלת בת שמונת החלקים היא אחד העקרונות המרכזיים בתורת הבודהה, אשר תיאר אותה כדרך המובילה לסיום הסבל. הוא אומר:

מהו אותו נתיב קדום, אותה דרך עתיקה שבה פוסעים המוארים? רק הדרך הזו: ראייה נכונה, כוונה נכונה, דיבור נכון, פעולה נכונה, אורח חיים נכון, מאמץ נכון, מודעות נכונה, ריכוז נכון. (נגארה סוטר).

אנחנו בקשת האש עובדים עם ארבעה צעדי הבסיס: הראשון, ראייה נכונה, מביא אותנו לשני. השני, כוונה נכונה, מוביל לשלישי. השלישי, דיבור נכון, הוא הצהרת הכוונה הנכונה. ועם ההצהרה מתחיל השלב הרביעי: פעולה נכונה, שהוא ביצוע פעולות לשימור הכוונה.

השלב הראשון, הראייה הנכונה

השלב הראשון נמשך זמן שונה אצל כל אדם. יש גבר שבא לקבוצה ואומר, "אני רוצה להפסיק לשתות אלכוהול". בום. באותו יום הוא יוצא לדרך. מצהיר הצהרה. כוונתו ברורה ונחושה. הראייה הייתה נכונה: הוא ידע בדיוק מאין בא ההרגל. הוא ראה אילו טריגרים מפעילים אצלו את התשוקה לדרינקים. הוא ראה את המחיר שהוא משלם. הוא עכשיו צריך רק להתמיד בקבוצה.

לעומתו, גבר אחר מגיע ואומר, "אין לי כוח, אני עייף. יושב במשרד ובמקום לעבוד אני רואה סדרות כל היום". אוקי, זאת התחלה, אבל אין לנו מטרה. אין כוונה. אז אנחנו מתחילים תהליך של ראייה נכונה. שואלים על כסף, על תחביבים, על כושר, על יחסים עם האישה והילדים. בשיטתנו אנו אומרים: "ראייה שגויה מובילה לכוונה שגויה המובילה לדיבור שגוי ולפעולות שגויות". במילים אחרות: מרגיש טעות? נראה שראייתך אינה נכונה.

החתימה לראייה נכונה היא חקירה עצמית שדרכה משיגים בהירות בדבר מקור המצוקה. **העייפות אינה הבעיה אלא היא תוצאה של בעיה אחרת.** ואצל הגבר הזה, הבעיה - כך הוא הבין אחרי שבא כמה פעמים לקבוצה - מתחילה מקונפליקט של ערך שהוא סוחר כבר שנים, מצד אחד הוא חש חוסר ערך עצמי והוא מתבטל כלפי הזולת, מצד שני הוא מזלזל באנשים ופוגע בהם במה שנתפס כהירות. מהרגע שהתבהרו הכוחות שיוצרים את הקונפליקט (תמיד מנוגדים, תמיד מאוזנים, תמיד מבטלים זה את זה) הוא התפנה להביע כוונה נכונה: תן לי את החכמה לא להילחם במה שצריך לקבל וכן להילחם במה שצריך לסלק.

הפעולות שהוא בחר שייצגו בחירה דור 2.0 היו לחזור לקחת שיעורים בפסנתר (כי זה כישרון שיש לו ושהוא אף פעם לא טיפח), להקדיש אחר צהרים אחד בכל שבוע לבנו בן העשר (כי איתו הוא אף פעם לא מרגיש חסר ערך), ולבסוף: להתחייב להצטרף לקבוצת ריצה (כי אתגרים נותנים ערך עצמי).

אם נסתכל על התהליך שהוא עבר נראה מהלך כזה: העייפות הייתה הטייגר להתחלת חקירה עצמית; החקירה הובילה לראייה נכונה של הכוחות בנפש; זו הובילה לכוונה נכונה של קבלה עצמית (חסד) ואתגור עצמי (דין); ואז לבחירת פעולות.

לפעולות אין ערך כשלעצמן, אם הן מנותקות מהכוונה.

האישה שלא רצתה לעשות שיווק - סיפור על ראייה נכונה

אחדים מאיתנו הם אומנים או מנחי סדנאות. אנשים שרוצים לתת את המתנה שלהם לעולם, אבל הוא, מצדו, מתנגד. ומערים קשיים. סדנאות לא נפתחות, מופעים לא מתרוממים. "למה אלוהים לא נותן לי להגשים את המתנה שלי?" הם שואלים. ותכנית קשת האש עונה, "כי הכוונה שלכם לא נכונה".

לא נעים לשמוע את זה. מבחינתם, הכוונה שלהם להביא שמחה, אור וריפוי לעולם. מה יכול להיות לא נכון בזה? אבל כמו שציטטנו **המציאות היא המפה המדויקת של הצרכים הרגשיים שלי.** ולכן, אם במבחן התוצאה מתנתו של האדם לא מתקבלת, סימן שהוא עובד החוצה במקום פנימה. הוא עובד על מטרה שנראית נכונה, אבל עובדה - היא לא, אז הבררה היחידה היא להמשיך לחקור: מה אני לא רואה.

ואולי בזה שאלוהים לא מגשים לכם את הייעוד, הוא בעצם מכוון אתכם לייעוד מדויק יותר?

"מה ניתן לעשות כדי שהמופע שלי יגיע להרבה אנשים?" שואלת ריי, מוזיקאית שמגישה סדנאות של פתיחת הלב המשלבות שירה של מנטרות מדיטטיביות. הקבוצה עונה בשאלה: "את מי שרוצה להופיע אנחנו פוגשים, אנא ספרי

לנו מי עומד כנגדה. מי המבטלת. שהרי אם יש לך כוח להניע שיווק, לשכור נגנים, לקחת מקום ולמכור כרטיסים ובכל זאת כלום לא מתממש, סימן שיש מישהי בפנים שרוצה את ההפך. מי היא?"

"זאת אני הביישנית. האמת היא שמאוד קשה לי להופיע. יש לי בעצם פחד במה. אבל אם אני מתגברת עליו, אני מדהימה על הבמה. אבל יש בי ילדה קטנה וביישנית. יכול להיות שהיא כל כך חזקה, שהיא מצליחה לבטל לי את התנועה קדימה?"

כהנחת עבודה זה נשמע הגיוני. הילדה הביישנית חזקה כי היא הייתה קודם. היא ישות נפשית קדומה יותר. היא יותר קשורה לשורש הנפש, ומכאן הגיוני להניח שכשהיא ננעלת, יהיה קשה להניע שינוי בחיים. ככה זה ילדים. הם יותר חזקים מאיתנו.

"אני מפיקה מעולה," היא אומרת, "אבל רק לאחרים. אני אמזונה לוחמת, פייטרתית לכל מי שהוא לא אני. ואני יודעת שמה שעוצר אותי זה הקטע של השיווק," הוסיפה ריי. "אני נורא מתקשה להגיד, 'בואו, תראו אותי, יש לי מתנה לתת'. וזה גם בא ממנה, מהילדה חסרת הביטחון".

השיחה עם ריי מזכירה לכולנו את הפער בין התחושה שיש לנו מתנה לתת לעולם לבין התחושה שהעולם לא מתמסר למתנתנו. חבר אחד נזכר איך הוא ארגן תרומה של בגדים לנזקקים שלא הגיעה ליעדה. אחרת נזכרת בהפגנה שהיא ארגנה למען פתיחת גן ילדים אלטרנטיבי, ואיך אף אחד לא הגיע להפגין איתה. אכן, לפעמים החסד לא מתגשם כי אין דינים נכונים שיגדרו אותו ויתקמו אותו.

"אז מה לעשות?" שואלת ריי בייאוש, ואנחנו מסבירים שהפעולה זה השלב האחרון. לא עושים עד שאין כוונה נכונה. לעבוד מכוח הרצון, כך אנחנו רואים, לא עוזר פה. עודדנו אותה לעשות הסכם חדש עם הילדה, כי ברור שהמופעים הגדולים האלה מלחיצים אותה ושהיא צריכה הגנה מפני האמזונה. "מידת הדין", כך אמרנו לה, "היא לשים סביבך גדרות שייתנו לך ביטחון. כך אולי תוכלי לעשות איתה בארטר. את תבטיחי לה שלא תפגעי בה, שלא תגרמי לה מבוכה, והיא תאפשר לך תנועה קטנה קדימה. את מבינה שהיא לא בוטחת בך? כל כך הרבה פעמים האמזונה העמידה אותך על במה גדולה וגרמה לך חרדות".

אחרי שבוע היא חזרה לקבוצה. "החלטתי לעשות ערב שירה קטן, בלי כסף, בלי מיקרופונים, רק לחברים אצלי בסלון", סיפרה. "לזה הילדה הביישנית מסכימה. ככה היא תתרגל לרעיון שאני מופיעה, וככה אני אלמד את המוצר".

השלב השני, הכוונה הנכונה

בשפת תכנית קשת האש, כוונה נכונה פירושה מיקוד. בחירה. פוקוס. בהירות. חיבור פנימי למהות ולא החוצה לחלומות. יותר אנשים היו לומדים מהטעויות שלהם אילו היו מפסיקים להכחיש אותן. מתוך הזמן שהושקע בראייה הנכונה מתחילה התמקדות. אנחנו מזהים את איפה אנחנו מורחים את עצמנו, מספרים סיפור. אם בשלב הראייה אנחנו עושים זום אוטו לעוד ועוד מידע וזזים ימינה ושמאלה כדי להבין את כל המרחב, הרי בשלב הכוונה אנחנו סוגרים לזום אין על הסיפור שלנו.

השלב הראשון של הראייה יכול להימשך זמן רב. לפעמים שנים רבות חולפות, ואנחנו לא מצליחים להבין מה גורם לנו להתנהג כמו שאנחנו מתנהגים. מה השורש הנפשי של הפעולה המזיקה. אבל מרגע שהצלחנו להרחיב מבט ולראות את כל הגורמים בתמונה הנפשית, פתאום הובהר ההקשר והכוונה הנכונה מתבהרת מאליה. עברנו שלב אנחנו יכולים להגיד: "תמיד ידעתי שאני פגוע, אבל בחרתי להמשיך להשתמש" או "היתה לי תחושה שהיחסים עם אבא שלי היו מקטינים, אבל לא הבנתי מה זה אומר".

אבל עד שהכוונה הנכונה מתמקדת חוינו כישלונות רבים, פספוסים ואכזבות. לא הייתה לנו סבלנות אז הלכנו מהר אל הפעולה, דווקא כשהיינו צריכים לדייק עוד את הכוונה; ירינו חץ ופספסנו. זו הבעיה: **כולם רוצים את הפעולה, פחות מזה את הכוונה ופחות מזה את הראייה.** אנשים מגיעים למעגלי שינוי הרגלים, מציגים בפנינו את הסיפור ואז, בסוף המונולוג, שאלתם הראשונה לקבוצה היא "מה עושים?" ככה המוח עובד. והמוח הוא הגיוני. הוא רוצה את השלב הרביעי, את העשייה. רק שאצלנו הפעולה היא הדבר האחרון: היא מגיעה רק אחרי הראייה, הכוונה והדיבור.

למשל, חבר חדש הצטרף לקבוצה והביע רצון ברור להפסיק לעשן ולנהל אורח חיים בריא. לפני שסיים את דבריו, מישהו בקבוצה אמר לו: "הכוונה שלך לא נכונה". החבר החדש נעלב. איך זה יכול להיות שמישהו אחר יודע יותר טוב ממנו מהי הכוונה הנכונה שלו? הוא אפילו כעס. ואז הסבירו לו: "אתה מדבר רק על התוצאה, על הפסקת העישון, על הבריאות הנכספת. אבל בתכנית קשת האש אנחנו עובדים על הסיבה. מהי הסיבה שאתה מעשן? תן לנו את הסיפור שלך. איזו נחמה נותנת לך הסיגריה, מהו הפיצוי של הניקוטין, מה יושב מתחת להרגל המזיק? בעוד אתה מתבונן החוצה, אל התוצאה העתידית, אנחנו מחפשים בפנים. את המקור".

תוכנית קשת האש אומרת שכוונה נכונה היא כזו שקשורה לתוצאות בעולם הנפשי ולא לתוצאות בעולם הפיזי. אם אדם מעשן רוצה ללכת על חזון חדש של "לא מעשן" - מה הוא הולך לעשות עם המעשן הזה שבו? אותו חלק נפש שאוהב את הניקוטין, מה יקרה איתו, הוא יתבטל? לאן הוא ילך? יתמוסס באוויר? יש בו חלק נפש של מעשן שמזוהה איתו כבר 20 שנה. מה הוא חושב שיקרה לו?

אנחנו יודעים מה יקרה לו. מניסיון של שנים רבות: לא יקרה לו כלום. הוא ייקח סיגריה בהזדמנות הראשונה שבה כוח הרצון שלו ייחלש וישוב להיות איש מעשן. למה? כי "המעשן" שבמכור הוא חלק נפש חזק יותר מ"הלא מעשן" שבו. המעשן הוא קונקרטי, והלא מעשן הוא קודם כול תקווה.

כוונה נכונה פירושה לעבוד פנימה. יש על במת הפסיכודרמה של חייך דמות אמיתית, קונקרטי, חזקה מאוד, שתלטנית, שגורמת לך לעשן והדמות הזאת מספרת לעולם (דרכך) סיפור מסויים. האם הוא אמיתי? האם אתה בכלל מכיר אותה? אתה יודע איך הדמות הזו נוצרה? אתה יודע איך אתה הולך לטפל בה?

השינוי שיקרה בחוץ, בעולם הפיזי, תמיד יהיה ביטוי לשינוי עמדה, נרטיב חדש שמצאת בפנימיותך.

הגבר שחשש ללכת עם אקדח טעון - סיפור על כוונה נכונה

יום אחד הגיע לקבוצת הגברים גבר בן 42 (נקרא לו כאן ינון) שהצהיר: "אני חייב להיגמל מפורנו. אני ממש מרגיש שאני מתפלש. הגעתי למצב שכבר לא יוצא כלום כמעט. טיפות של זרע. אני חלש נורא. וזה רק בתקופה האחרונה. עליתי על גל רע. שמעתי על התכנית שלכם, נראה לכם שהיא תהיה טובה לי?"

ינון סיפר שהוא מאוד מתבייש ויש בו חלק ביקורתי שמביט על עצמו מהצד בזמן האוננות ומתבייש בעצמו מאוד. "אני מרגיש שאלוהים מסתכל עלי וזה מביך", הוא אמר וכל הגברים אישרו שהתחושה הזאת מוכרת מאוד.

"השאלה היא האם הפורנו הוא התמכרות או שהוא רק הרגל מזיק" שאלו אותו וכשינון שאל מה ההבדל, הסברנו לו: "פעולה כפייתית שמסבה סבל היא התמכרות. פעולה שאינה כפייתית ורק מבזבזת אנרגיה, היא הרגל מזיק".

פניו של ינון נפל. "היא לא רק מבזבזת אנרגיה היא גם מביאה לסבל" הסברנו לו: אצלנו צריך קודם כול צריך ראייה נכונה. אחר כך כוונה נכונה. אחר כך עושים טקס - זה שלב הדיבור הנכון - ואז יש להתחייב לפעולה נכונה. לדאבון הלב, החלק הראשון לוקח זמן כי לא תמיד הראייה היא נכונה. "לא תמיד יש הבנה בהירה לגבי שורש ההרגל". חלק מהגברים שעשו שינוי הרגלים בשימוש בפורנו שיתפו בניסיונם עם אתגרי עבר, וכולם אמרו שאוננות יתר היא

הסימפטום ולא הבעיה. כלומר, היא ביטוי של בעיה עמוקה יותר. נתנו לו שיעורי בית, להיזכר בפעמים הראשונות של המשחק עם הבולבול בגילים צעירים.

למפגש הבא ינון בא עם מחברת והקריא זיכרונות על הילד שהיה והמגעים הראשונים עם העונג, על משהו שלילי שאבא שלו אמר לו פעם ושנתקע לו בזיכרון, על קלטות הווידאו הכחולות הראשונות שראה, איך היה מאונן בעיניים עצומות מתחת לשמיכה בלילה ואז מתנגב וזורק את הניירות לאסלה כדי שאף אחד לא ידע, ואיך בגיל 15 האוננות עברה מהדמיון לחוברות זימה. הוא נזכר בפחד שאימא שלו תתפוס אותו. הוא נזכר גם שחלק בו רצה שהיא תתפוס אותו. הוא יודע שיש בו אחד אקסהיביציוניסט. זה שעד היום רוצה ללכת לחופי נודיסטים, אבל מפחד ולא הולך.

ערכנו לו תהליך שנקרא "מועצת הגברים" שבו נותנים לגבר שמחזיק בעיה שפוגשת את כולנו את כל הבמה. ביקשנו לחלק את הנושא לשלושה: הפיזי, הנפשי והרוחני.

"בפיזי זה עונג", הוא אמר, "זה עונג שמפיל. זה כמו הרואין. זה מרים אותי קצר ומפיל אותי ארוך. ותמיד הפלוס קטן מהמינוס".

ברובד הנפשי הוא אמר: "זה יושב על שליטה. על תחושת האון. שאני כל יכול". ביומיום אין לו און. הוא חי עם אישה בעלת רצון חזק ("היא מסרסת אותי"), דורשת. קולנית, רגשית. הוא מפסיד לה תמיד. יש להם שני ילדים שעומדים במרכז סדר היום, והבריחה לפורנו היא פיצוי רגשי שלפעמים גולש למין אלים ומשפיל. "לא דברים שהייתי רוצה באמת לעשות", הוא אמר.

המשכנו לחקור ומצאנו עוד דבר שהיה שם ברובד הנפשי, והוא התשוקה לחפצן. להשתמש אישה כבובה. כלי לעשות כרצונו. אישה שהיא חור ולא אישיות. ההפך מאשתו. זה נותן לו פיצוי.

בשלב זה של מועצת הגברים כבר הייתה לנו ראייה מאוד ברורה של הספקטרום הרחב של ההרגל: מצד אחד ינון מרגיש כחפץ חסר אופי, כלי בידי הבוס, הילדים ואשתו. מצד שני הוא חולם לחפצן, להשתמש בנשים. איפה האמצע? מישהו שאל: "ייתכן שיש כאן סירוס עצמי?" אולי האוננות הכפייתית היא בגלל שינון מפחד להסתובב עם האקדח טעון?

"כן, יש לי לפעמים מחשבות על אונס, אבל זה נשאר בגדר פנטזיה כי אני אדם מוסרי. לעולם לא אפגע באישה, אבל מה שאני מבין זה שאני בעצם לא יודע להיות חרמן ולהיות אני. באמת יותר קל להסתובב עם אקדח ריק. בלי כדורים". ינון מעדיף להוציא זרע ולהסתובב עם מחסנית ריקה, מאשר לפגוש את הסכנה ולהיות פולשני או פוגעני.

לבסוף הוא אמר, "אולי זה גם אקט של פאסיב-אגרסיבי: אני בוחר לא להתעמת עם אשתי, אני בוחר להימנע ממנה. אני אחליש את עצמי מאחורי גבה". כלומר, הפורנו אינו הבעיה, הוא ביטוי של הבעיה.

עברנו את הרמה הפיזית והנפשית. וברמה הרוחנית, שאלנו אותו, מהי האוננות הכפייתית שלך? לקח לו הרבה זמן להגיע למילה. "ניתוק", השיב לבסוף. ניתוק מהאישה, ניתוק מתשוקה. ניתוק מהאון, מכוח החיים. איפה כן יש חיבור? "באוננות הכפייתית זה אני על עצמי על עצמי. מעגל פנימי שנסגר שוב ושוב."

הבריחה המושלמת שמביאה לבדידות רבה, ובדידות היא בעיה רוחנית. הרי הכול קשור ומחובר בעולמנו, האוויר שאנחנו נושמים, המים שאנחנו שותים, הכול בא והולך ומתמחזר, הקיץ נוגע בחורף, הגאות בשפל, הכול זורם ורק הוא מנותק. לבחור בבדידות זה בעצם למות.

עכשיו, כשהצליח לספר לעצמו את הסיפור של כוחות הנפש, היה עליו לעבור לשלב בחירת הכוונה הנכונה. הוא בחר ב: "להיות בהודיה לינון המאונן" על כך שהביא אותו להבנות כאלה מדויקות על עצמו ועל כאביו. זה היה ממש חשוב

שינון יגיע לרגע ההתקדשות לא מתוך סלידה עצמית אלא מתוך עליית מדרגה. בשבועיים שנותרו עד הטקס, הוא ניסח ודייק את הכוונות לכדי תפילה ובחר פעולות בעולם הממשי, להתחייב אליהן למשך שלושה חודשים. התפילה תהיה לב הטקס שייערך בראש חודש ניסן, ובסופו הוא יחתום על הסכם עם עצמו ובו התחייבות לקיים באופן מלא את הפעולות הנבחרות. ביום הזה הוא יצא לטבע. הוא יקבע אותו כיום א' של הגמילה, ראשיתו של שלב 4, שלב הפעולות הנכונות, המיטיבות.

ינון כתב תפילה כזו:

אלי היקר,

אני מתחיל תקופה של התקדשות לעצמי. שלושה חודשים של מוחזקות, פוקוס ופעולות מיטיבות. מכיוון שאני יודע שרק פעולות ייקיימו את כוונותי, אני מתחייב לבצע את כל הפעולות שבחרתי, שיקיימו את הכוונות הבאות:

אני מבין שאני לכוד במעגל של עונג שלילי שמפיל אותי ויש לי כוונה להתעלות מעל זה ולמצוא דרכים חדשות לעונג חיובי שאינו מפיל אלא מרים. לכן אני מתחייב להתחיל ללכת לעיסוי פעם בשבוע. אני מגלה שאני גבר מסורס שנותן לאחרים לקחת לו את הכוח. אני מתחייב להפסיק להסתכל בפורנו. אם ארצה לשפוך אעשה זאת בעזרת הדמיון, כמו פעם, כשהייתי נער. אני מביע כוונה לראות אנשים כסובייקטים ולא כאובייקטים ולשים לב לכל פעם שאני רוצה לנצל אנשים לצרכיי.

אני מבקש להפסיק לפחד להסתובב עם מחסנית מלאה ומתחייב לתת ליצירתיות שלי מקום, לחזור לחוג קרמיקה פעם בשבועיים ולהשתמש ביצר שלי ליצירה.

אני לא רוצה יותר להיות גבר קרצה, חששן, פאסיב אגרסיב. אני מביע כוונה להביע את אי הנוחות שלי מדברים. במשך שלושה חודשים אקפיד על עיקרון "לא נעים מת". אביע את התנגדותי באופן לא אגרסיבי ואשים גבולות לאנשים שלוקחים אותי כמובן מאליו.

אני מאוד בודד ורוצה להיות יותר בקשר עם אנשים. אני בוחר בכל שבוע ביום שלישי להזמין חבר לבירה בחוץ. חוץ מזה, אני מתחייב לצאת להליכות פעמיים בשבוע, בימים א' ו-ה'."

ניסוח הכוונה סימל את סופו של השלב השני והעביר את ינון לשלב השלישי, זה של הדיבור הנכון. בראש חודש ניסן, שבועיים לפני ליל הסדר, הוא יצא לכרמל ללילה, מצויד באוהל, שק שינה, ההסכם עם עצמו והטבלה שבה היו מסודרות כל הפעולות שעליהן רצה להתחייב: הליכה בבקרים, קורס קרמיקה, מסאז'. הוא החליט לא להביא לעצמו אוכל ולצום עד הבוקר. את שלוש השעות שבין תשע בערב לחצות, הוא הקדיש לטקס שבו הוא רקד קצת, הדליק אש, הקריא את התפילה שלו וחתם על הטבלה.

שני השלבים הראשונים הם צמד

שני השלבים הראשונים, הראייה והכוונה, הם כמו ין-יאנג. שני צדדים של אותו מטבע. שלב הראייה הוא הרחבת הפרספקטיבה, הרחבת המבט, הסתכלות מרחוק. הוספה של עוד ועוד אלמנטים לתמונה. לעומתו, שלב הכוונה הוא צמצום והתמרכזות. כמו במאי של סרט קולנוע, אנחנו מכוונים את המצלמה קודם ללונג שוט ואז לקלוז אפ: זום אין - זום אאוט, לעלות לגג - לרדת לחניון. להתקרב ולהתרחק מעצמך כדי לקבל פרספקטיבה.

בדימוי אחר, של תחרות קליעה למטרה: אנחנו כמו קשתים שעומדים מול מטרת רבות: פרנסה, הורות, בריאות, יצירה. תמיד היו לנו מטרת רבות לקלוע לתוכן אבל הקשת הייתה כבדה, הרוח עזה, היו ערפילים, הזמן דחק. לא היו

לנו ראייה נכונה ולא פרספקטיבה, ולכן לא ידענו באיזו מטרה לירות. אז ירינו בכולן ופספסנו המון. ההורות לא הייתה מעצימה, הפרנסה לא הייתה מספיקה, הזוגיות מלאה אתגרים, הבריאות לא טובה. לפעמים חץ פגע בול, במקרה. אבל לרוב החטאנו והרגשנו ייאוש.

תכנית קשת האש אומרת שצריך לבחור מטרה אחת ולהתמקד בה.

אם אדם העומד מול בלגן נפשו - בזוגיות, בתזונה, בכוסר או בחוסר הערך העצמי - ולא יודע מאיפה להתחיל, ראשית חובה עליו להביט בסבלנות בכל המטרות. לזהות אותן. לתת להן שמות (זה שלב הראיה). רק אחר-כך להתמקד באחת מהן למשך תקופה קצרה. פעם תזונה, ופעם שיווק העסק, ופעם כושר ופעם זמן איכות עם עצמו, להיות טוטאלי זמן קצר נותן יותר תשואה מלהיות חלק זמן ארוך.

כל פעם ממסגרים חלק מהבלאגן הנפשי ומתמקדים בו. בדימוי נוסף, הפעם של פאזל אלף חלקים, האדם פותח את קופסת נפשו ומביט בחלקים הפזורים. הוא ניסה בעבר כמה וכמה פעמים להזיז את חתיכות חייו מפה לשם וכלום לא התחבר. לא רואים תמונה. הוא ניסה ללכת לחדר כושר, הוא ניסה דיאטה, הלך כמה פעמים לאשרם במדבר וגילה שהכול זמני. שום דבר לא נשאר, הכול חוזר תמיד לאותו מצב.

האיש לוקח את הקופסה ומביט בתמונה היפה של הנוף הפסטורלי של הרים ונחלים. תמונת חייו המוגשמים מודפסים על העטיפה, אילו רק היה בא מישהו ומחבר עבורו את החלקים! הרי ככה זה צריך להיות! אבל אין ראייה בהירה. הוא מגיע לקבוצת שינוי הרגלים ושואל, "למה אין לי בהירות?" מהקבוצה מגיעה התשובה: "כי לא התחלת עם תוכנית מוגדרת. לא בנית תהליך. כל פאזל צריך מסגרת. התחלת ישר בפעולות. לקחת חלק מקרי וניסית להצמיד אותו לחלק מקרי אחר". אז אנחנו מתחילים עם המסגרת. תוחמים מסגרת זמן. לפעמים שבועיים, לפעמים שלושה חודשים.

זה הרעיון ב"התנזרות" ולא ב"גמילה". לתחום פרק זמן שיהיה מינימום אפקטיבי שיוקדש לחלק אחד של הפאזל, למטרה אחת שעליה נירה חצים. עכשיו, כשהמרחב תחום, אפשר לקבוע פעולות. למשל, לאסוף את כל החלקים שיש בהם גוונים כחולים של שמיים. כלומר, לעזוב את קשיי הפרנסה ואתגרי הזוגיות ולטפל רק בתזונה. למשל להחליט למשך חודש לאכול שלוש ארוחות בלבד, בלי נשנושים. או להפסיק למשך 100 יום לצרוך מוצרי חלב. או סוכר. לעשות יוגה פעמים בשבוע.

עכשיו הוא מתחיל לראות קשר בין חתיכות הפאזל של חייו. איך הצורך לנשנש בין הארוחות קשור לתחושת חוסר הסיפוק. ואיך זה קשור לשעמום, ואיך זה קשור לתסכול המיני שלו. והנה החלקים הכחולים נדבקים, והפאזל מקבל צורה. מתברר שהדחיינות ללכת לשיעורי היוגה (קלילות ובריאות) שהתחייב אליהם היא היפוך מושלם לתשוקה שלו לגבינות ומוצרי חלב (כבדות ועייפות). הוא מבין משהו על הפער בין הרצון להמריא לבין הביטחון שבכבדות. הפאזל מתחיל להדבק.

התבוננות עצמית מפוכחת דורשה מאיתנו לא פעם עזרה מבחוץ. זה הכוח של קבוצה, מטפל או קואצ'ר. היינו זקוקים לאנשים אחרים, שיעזרו לנו וישקפו ראייה נכונה. בתוך שגרת החיים והעבודה והמשפחה - קשה מאוד לזוז הצידה ולהבין מה מפעיל אותנו. פתאום מישהו בקבוצה אומר, "אתה הולך כפוף, כאילו יש לך עול על הגב" ומישהו אחר אומר "אני מרגיש שהכנפיים שלך שמוטות" והאדם פתאום מבין משהו על הפחד שלו לעוף.

לעומת שלב הראייה שהוא שלב של מאמץ: יצירת מסגרת, חקירה עצמית, כוח רצון והתמדה - השלב השני (הכוונה הנכונה) הוא שלב של קלות. קסם, פינג! יום אחד הבנו בדיוק. הגענו להארה, נפל האסימון! מישהו אמר משהו, קראת כותרת בעיתון, שמעת שיר ברדיו ופתאום שני חלקים או שלושה חלקים בפאזל נדבקו ולרגע ראינו את הדבר האחד הנכון, והחזקנו בו. זכרנו אותו. והייתה הכוונה הנכונה כטוטפות בין עינינו. משהו שהחזקנו בו במשך כל התקופה בקומנו, בשכבנו, בנסיעתנו. והגינו בה יומם ולילה.

השלב השלישי - דיבור נכון: הטקס

סיימנו את שלבי הראייה והכוונה הנכונים, עמדנו כמו קשתים אל מול מטרותינו ובחרנו אחת. עכשיו הרגיע הזמן לשלוח את החץ למטרתו ולפני זה סיפור:

גיבורת הסיפור היא אישה, בעלת מסעדת יוקרה קטנה שבה מספר מוגבל של שולחנות, שעבדה רק עם הזמנות מראש. רוב האורחים הגיעו בזמן, אך לפעמים, באופן טבעי, היו ביטולים של הרגע האחרון. בדרך כלל טרחו המבטלים להודיע מראש על אי הגעה, אבל היו גם כאלה שפשוט לא הגיעו. ממוצע אי ההגעה ללא הודעת ביטול היה פעם ביומיים, מה שגרם להפסד לא גדול אך מרגיז.

בעל הבית ביקש מזוגתו שהיתה אחראית על ההזמנות להילחם בתופעה והם החליטו לסיים כל שיחה בהודעה ברורה: "אם אתם יודעים שאתם לא מגיעים - תודיעו בבקשה".

והיא אכן עשתה כן, וסיימה במשפט זה כל שיחת הזמנה. ועם זאת, ממוצע אי ההגעה נותר בעינו. אחרי זמן היא פנתה לבעלה ואמרה, "יש לי רעיון. מה דעתך שאשאל אותם בזו הלשון: אם אתם משנים את התוכניות ולא עומדים להגיע - מה תעשו?"

שאל אותה הגבר: "ומה זה ישנה? אני לא רואה את ההבדל".

ענתה לו, "אשאיר את השאלה פתוחה במקום לתת להם את התשובה ונראה מה יקרה".

וכך עשתה. בכל שיחת טלפון, בסוף ההזמנה שאלה, "אם אתם משנים את התוכניות ולא עומדים להגיע - מה תעשו?" והתשובה שענו כולם הייתה: "אם יהיה ביטול נודיע לכם, כמובן".

מאותו רגע ירד שיעור הביטולים הלא משולמים לאפס. מדוע? משום שהן אמרו את המילים. אזניהם שמעו את פיהם מתחייב.

על כן זהו עיקרון ראשי בתוכנית קשת האש: יש להביע את הכוונה. לא לבד, לא בשקט, לא בלב. להצהיר, בקול רם, בפני חברים, אפילו בפייסבוק, בעצם רוב ההתפתחות של תכנית קשת האש התרחש בשלוש קבוצות פייסבוק להורדת קנאביס, להפסקת שימוש בפורנו וצמצום אכילה רגשית. היי נו מעלים אתגרים קצרי מועד ואנשים היו מצהירים כוונה. ואף על פי שהאנשים אינם מכירים זה את זה, עצם ההכרה הציבורית בהצהרה שלהם העניקה לעוונתם תוקף נוסף. יש בנפש מנגנון של כבוד עצמי שמתוכנת לקיים את דברתנו לזולת וגובה מחיר של תחושת אשמה ובושה על הפרתה.

אולם אתם תתבקשו להצהיר את הכוונה שלכם לא בקבוצה וירטואלית אלא בטקס. בטבע. למול השמים והארץ וכל צבאם, מול אלוהים ומלאכיו והבריאה כולה.

בקול רם. במלוא גרון.

התקדשות - הצהרת אהבה עצמית

הרי לכם שיעור שהבנו אחרי ניסיונות רבים לשלוט בהרגל המזיק: אי אפשר לנצח בכוח את החלק השלילי. מלחמה בלוחם היא לחימה בריבוע. תראו מה קורה לפושע זוטר שנשלח לכלא: הוא נהיה אלים יותר. הוא יושב עם עבריינים אחרים ולומד שיטות אפלות עוד יותר. אין ברירה, אף על פי שזה קשה, חייבים לחבק את הפושע, לשקם אותו, להקשיב לו. כי מבחינתו, בתפיסה האישית שלו את עצמו, הוא אינו רע אלא טוב שנדפק. קורבן. ואי אפשר לנצח רגש

בעזרת היגיון, אלא רק בעזרת הלב. הרבצנו לו כמה שרצינו - הוא לא השתקם. הקשבנו לו, כיבדנו אותו והוא גמל לנו שבעתיים.

זה ההיגיון של המעשן הפנימי. הוא משוכנע שנוכחותו חשובה לחיי החברה שלנו. הוא סבור שאנחנו קולים יותר עם סיגריה. יש לו אידיאלים של כיתה י'. הוא בקיבוען התפתחותי. כך גם סבור כל הרגל מזיק כפייתי שנטמע בנו: הסוכר מבטיח לנו נחמה, מבחינתו הוא הכרח של המערכת. הפורנוגרף נותן לנו תחושת און, ומבחינתו הוא מחזיק את המערכת. המכור לפייסבוק בטוח שבלעדיו לא יהיו לנו חיי חברה, ואותו היגיון מפעם בנפשה הלא מודעת של הרווקה שיוצאת רק עם גברים לא בשלים או כאלה שלא בנויים לקשר. מבחוץ היא נראית כמי שמכורה לחיפוש זוגי. מכורה לדייטינג, להתרגשויות רומנטיות. אבל מבט חומל יזהה בתוכה חלק נפש מפוחד שאולי נפגע מהזוגיות של ההורים ואולי עבר התעללות, והוא - לא היא - יבחר עבודה שוב ושוב גברים שלא יכולים לספק לה את חלום הזוגיות. מבחינתו - מבחינת ההיגיון שלו הלא מפותח שלו - ככה הוא מגן עליה.

רק אהבה מביאה אהבה. לכן הכוונה הגבוהה בטקס היא הצהרת אהבה עצמית, כוונה לאחדות פנימית בינינו לבין כל חלקי הנפש שלנו. אנו נשבעים לזכור להמליך דמות המאסטר על חלקים יריבים בנפש. זו הסיבה לכך שאנחנו מבקשים מהנגמלים מניקוטין לברך על כל סיגריה לפני ההתנזרות. לתת לה נשיקה. להגיד לה תודה. לכתוב עליה מילות אהבה. זוהי טכניקה סימבולית שנועדה להזכיר לנו שאנחנו לא הולכים נגד המעשן, אלא בעד המערכת כולה.

קשת האש

כשאנשים שומעים את הביטוי קשת האש, הם מדמיינים קשת שיורה חיצונית אש. זהו דימוי יפה וציורי שמתכתב עם הרעיון שהובע בספר זן באומנות הקשת: שהקשת צריך למצוא את הנקודה הפנימית שממנה החץ נורה ורק כך יצליח לפגוע במטרותיו החיצוניות. עם זאת, קשת האש שאנחנו מדברים עליה הרבה יותר פרקטית. קשת אש היא המתקן העתיק ליצירת ניצוץ באמצעות שפשוף שתי חתיכות עץ זו בזו.

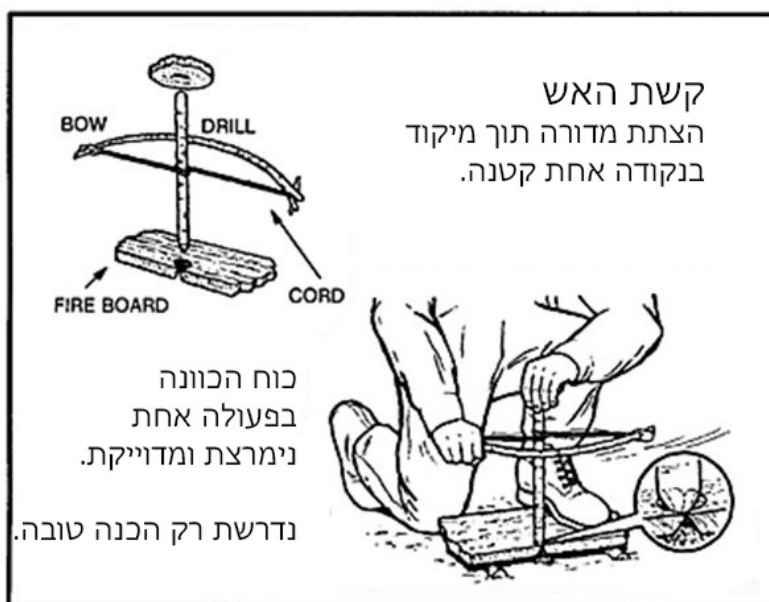


Figure 7-8. Bow and drill.

אולי ראיתם פעם בסרטי הישרדות מכשיר פרימיטיבי שעובד על עקרון מצית הכיס: תנועה מהירה יוצרת ניצוץ שנתפס בחומר בעירה. הגיבור בונה לו מין קשת קטנה, עם מיתר המלופף על מוט עץ מעוגל שעומד ניצב על קרש,

ומעט קש יבש. משיכה מהירה הלך ושוב של קשת האש יוצרת תנועה סיבובית שמשפשת את המוט ומציתה ניצוץ אש. עכשיו צריך לשמור על הניצוץ, לנשוף עליו, להזין אותו בקש זרדים ובולי עץ, והרי לנו מדורה גדולה שהתחילה בניצוץ קטן.

האנלוגיה בין המכשיר קשת אש לבין תכנית קשת האש נשענת על שני דברים: מיקוד על כוונה אחת ברורה ופעולה נחושה מדויקת ואינטנסיבית. רק כשהכול מסודר ויש חומרי בעירה, אנחנו ניגשים לעבודה: בפעולה אחת, מהירה, חזקה, חד משמעית, מייצרים את ניצוץ. האש שנדלקה תשמש אותנו במשך ימים רבים אם נדע לשמור עליה.

רגע ההצתה של התהליך הוא טקס ההצהרה (הדיבור הנכון) אשר לו מוקדש פרק זה. הטקס מסמל את סופם של שלבי הראייה והכוונה הנכונות ואת המעבר לשלב הפעולה. זהו הרגע שבו אנחנו אוספים את חלקי נפשנו העליונים והתחתונים - המאסטר והקורבן, המכור והנגמל, הילד והמבוגר - וכולם מצהירים התחייבות להתמיר הרגלים שליליים בהרגלים טובים חדשים.

לרוב אנחנו ממליצים לצאת לבד לטבע ללילה מיוחד שבו ניתן לעשות כמה פעולות סימבוליות: אחדים מדליקים מדורה, אחרים מתפללים ורוקדים, יש שמתבודדים בשתיקה ומודטים, יש ששרים שירים, נכנסים לים או מתפלשים בחול. הטקס הוא לילה כזה שבו החזקנו את הכוונה הנכונה שלנו, החזקנו תדר גבוה, חתמנו על ההסכם והצהרנו על המנעות מההרגל המזיק והתחייבות להרגל המיטיב. פתחנו שער חדש במציאות. זה כמו חתונה עם עצמנו. מהתנזרות זה נהיה התקדשות. והדרך נפתחת קדימה מאלה.

שתי אלו הן מילים חזקות שראוי להבדיל ביניהן: התקדשות היא הכוונה, התנזרות היא הפעולה. התקדשות היא הבעד, והתנזרות היא הנגד. התקדשות היא הוספת הרגל מיטיב, התנזרות היא הורדת הרגל מזיק.

השלב השלישי של הדרך הוא חלקו הרוחני של המסע שלנו.

בעוד החלק הראשון, של הראייה הנכונה, היה פסיכולוגיסטי וביקש למצוא דמויות בנפש ולהבין את יחסי כוחות המתקיימים ביניהן,

בעוד החלק השני היה יותר אימוני (קואצי'נגי) וביקש להתמקד במטרות נכונות,

הרי החלק השלישי יש בו מן המיסטיקה. הוא טקס. הוא מקרין חזון, הוא קורא לכוחות, הוא מערב את אלוהים (או כל כוח עליון שאתם מאמינים בו). יש בו בקשת עזרה. אנחנו קוראים לו "התקדשות" כי הוא כמו טקס חתונה עם עצמי ועם כל צרכי המנוגדים.

מה כולל הטקס?

- יציאה לטבע.
- להקדיש לעניין לפחות שלוש שעות. עדיף לילה שלם. זה טוב לצאת עם אוהל ולקום לזריחה.
- סידור מרחב מקודש: יש להביא מזרן, כרית, חפצי קדושה, מחברות / יומנים, קטורת, גיטרה, רמקול ומוזיקה, נרות, מנדלות לציון, מאכל מיוחד, משקה מיוחד, משהו לשרוף באופן טקסי וסימבולי.
- תפילה: הצהרת כוונה שנביע בקול רם, בכוונה מלאה שנכין ביחד בהמשך הפרק
- חתימה על ההסכם.

התפילה הנכונה

סיפור חסידי מפורסם הולך כך:

כשהיה רבי ישראל בעל שם טוב צריך להתפלל על נפשו של מי, היה הולך למקום אחד ביער ומתייחד עם נפשו. שם היה מדליק אש, מבקש עזרה ואומר תפילה אחת, ונס היה מתרחש. התיקון היה קורה. לאחר זמן, כשהיה תלמידו, רבי דוב בר, המגיד ממזריץ', צריך לבקש רחמים על מי מהקהילה, היה הולך לאותו מקום ביער ואומר: 'ריבונו של עולם, הטה אוזניך. איני יודע כיצד מדליקים את האש, אבל עדיין יכול אני לבקש עזרה ולומר את התפילה'. והנס היה מתרחש.

לאחר זמן היה רבי משה לייב מסאסוב הולך אף הוא אל היער כדי להציל מי מהקהילה, ואומר: 'איני יודע כיצד מדליקים את האש, איני יודע למצוא את המקום ביער, אבל יכול אני לבקש עזרה ולומר את התפילה. צריך שיהא די בכך'. ודי היה בכך.

והגיע זמנו של רבי ישראל מרוז'ין לפנות לעזרה. היה יוצא מפתח הבית ומשיח כך עם הקדוש ברוך הוא: 'איני יכול להדליק את האש, אף איני יודע למצוא את המקום ביער, איני יודע את התפילה, איני יודע אלא לבקש עזרה. צריך שיהיה די בכך'. ודי היה בכך.

זה סיפור שמאני. מדורה, התבודדות, הבעת כוונה. הכול מתחיל מפנייה לעזרה. למי פונים? בסיפור הזה לאלוהים. אבל החילונים, למי יפנו? לאלוהיהם הפנימי. לאני העליון. לנשמה. למאסטר. יש בתוכנו כוח מאוזן ושלים ואוהב ומבין והפניית תשומת הלב אליו הופכת את קשת האש לשיטה רוחנית. יש בי ניצוץ אור, כוח חיים. אני פונה אליו.

זוהי ההמלצה שלנו: את התפילה וגם את ההסכם להקריא החוצה בקול רם, לטבע: לרוח, לעצים, להרים. מדברים אל נשמת העולם כי היא נשמתנו, מספרים לעולם שהחלטנו להתקדש לעצמנו לשלושה חודשים. להתחיל תמיד בוודוי. האדם יכול לומר בקול רם: "אלוהים אדירים, תשמע, נמאס לי מעצמי, הסיגריות גורמות לי להרגיש לוזר. אני מרגיש שזה הרס עצמי, שאני הורג את עצמי, וזה יוצר אצלי תחושות מיאוס וכישלון. אני לא כישלון, אבל ההרגל הזה חזק ממני, אני מבקש עזרה. אני חלש וזה מעציב אותי. אני רוצה לעלות מדרגה, להיות יותר נקי, יותר טהור. הפסקת העישון מסמלת מדרגה גבוהה יותר של אהבה עצמית. של מוחזקות, אני מבין שההרגל הזה יושב על משהו עמוק ואני רוצה לפגוש את המשנה העמוק הזה. בשביל זה אני מבקש להפסיק את ההרגל. אני צריך כוח, אני מבקש עזרה. ברור לי שלא יהיה קל, אבל אני מוכן לקחת נדר".

כך שחנו את נפשנו בקול. וזה היה מביך. למרות שהיינו לבד, הדיבור בקול מעורר צמרמורות כי אנחנו רגילים לדבר אל מישהו ולא אל הרוח. והתחושה שיש שם מישהו שמקשיב, יכולה להיות קצת קריפית. אין דבר, התגברנו. ירדנו על ברכיים. תפסנו את הראש. אם היינו בים - גם התפלשנו בחול.

כן. יצאנו מאיזור הנוחות.

לא הצהרנו כוונה כלאחר יד, בחצי פה, בסלון ביתנו - אלא בחרנו לצאת החוצה למקום שבו יכולנו יכול להדליק אש או לטבול במים או להתפלש בחול (או הכול ביחד) - ולערוך פעולות טקסיות: הוא, למשל האדם יכול לקרוא בתהילים או בטאו טה צ'ינג, לעשות יוגה, מדיטציה, לצום (או לאכול מזון מיוחד), לרקוד, לנגן, להקים מגדל מחלוקי נחל ובעיקר להתפלל. גם אם אין לו אלוהים חיצוני, גם אם מעולם לא התפלל, הוא פונה אל אלוהיו הפנימיים, לנשמתו, מתחבר ל"אני" הגבוה שלו ולטובתו הגבוהה ביותר ומקיים טקס. רק למחרת מתחיל השלב הרביעי, זה של הפעולות הנכונות.

יצירת מסגרת נכונה

איך ניגשים ליצירת הטקסט? באמצעות בחירת התאריך. שנאמר: **"חזון שמקבל תאריך ביצוע הופך ליעד. יעד שמפורק לצעדים ושליבים הופך להיות תוכנית. תכנית שאנחנו מתחייבים על ביצועה הופכת להיות הגשמה"**. כלומר בחירת תאריך היעד הוא צעד ראשון לקראת ההגשמה. בכל ההפסקות שלנו תמיד ביקשנו שהטקסט יתקיים בתאריך מיוחד, עגול, או חג, זאת כדי שאחרי מספר שבועות נשאל את עצמנו, ממתי אני סחי? ויהיה לנו קל להיזכר בתאריך. היומולדת, ראש השנה, ה-12, ה-1.1... מרגע שהתגבשה הכוונה הנכונה ואנחנו מבינים שהגיע הזמן לעבור למעשים, אנחנו מתחילים לפשפש ביומן כדי למצוא תאריך משמעותי. אם אין כזה, נבחר בערב הירח המלא או בראשון בחודש.

ההחלטה הבאה צריכה להיות משך הזמן שבו אנחנו מתכוונים להתנזר מההרגל. לרוב, נמליץ למתנזרים לקחת נדר לרבעון, שלושה חודשים. 90 או 100 יום. אבל עם זאת, כל נגמל צריך להקשיב לעצמו ולראות - אולי שלושה חודשים זה הרבה זמן עבורו? אולי 20 יום זה המינימום האפקטיבי שלך?

הייתה לנו מישהי בקבוצה שלא ראתה את עצמה מפסיקה סוכרים למשך שלושה חודשים, אבל ליום אחד כן. זה נשמע מצחיק, אבל היא עשתה צום סוכרים של יום אחד רק בשביל להרגיש איך זה. היה לה קשה מאד אבל ככה מתחילים את הדרך. בזהירות רבה, כדי לא לעצבן את הילדה המכורה למתוק שבה.

זוהי למידה עצמית, אלה חיים של חקירה. אנחנו שמים את עצמנו במעבדה ומתבוננים. אוהב לעשן קנאביס? רואה את עצמך ממשיך לעשן בהמשך החיים, אבל רוצה עכשיו להתחיל להוריד כמויות? תפסיק לחודש בלבד, אם זה המינימום האפקטיבי שלך. זה שיעניק לך חוויה של הצלחה ודאית ולא של כישלון ודאי. קל הוא הנכון. רך שמתמיד מנצח את הקשה.

ומה קרה בינתיים, בתקופה הזו? בתקופת ההמנעות מקנאביס גידלנו ישות נפשית חדשה. טיפחנו את הלא-מסטול הפנימי: זה הסחי שזכר חלומות, שאין לו התקפות מנצ'יז, שיש לו ריח טוב מהפה. אנחנו צריכים ניצחונות קטנים ותחושת מסוגלות. **הרגל לא משתנה אם לא מאמינים שהוא ניתן לשינוי**. אנחנו מעדיפים חוויית הצלחה של שלושה חודשים שהוגדרו מראש ואז לחזור לעשן, על פני הפסקה של שישה חודשים שלא הוגדרו מראש ואשר נחווים ככישלון.

אז אחרי שהחלטנו מתי הטקסט קורה ולכמה זמן מתחייבים, צריך להחליט איפה גיאוגרפית הטקסט מתבצע. במדבר, על חוף הים, ביערות הכרמל. הכול טוב. מי שמפחד לישון לילה לבד בטבע יכול לוותר על הלילה, העיקר שתהיה התבודדות, שיווצר מרחב פרטי להעמקה בפנימיות.

אגב - כמאמר המשורר, אל תפחדו מהפחד. פחד הוא מעורר מודעות חד. כמו שאומרים **פחד הוא תגובה טבעית כשאתה מתחיל להתקרב לאמת**. העזו להתמודד עם הבדידות והחושך, העזו לבחור בלילה לבד בשטח. זה יהיה לילה בלתי נשכח!

ניסוח הכוונה הנכונה

אז, כאשר ראינו בבהירות את המסגרת לטקס, והיה לנו תאריך ורשימת ציוד, והחלטנו לצאת לים המלח, ופינינו לילה, ולקחנו גיטרה, וספר תנ"ך, וקטורת, ועמדנו בזריחה לבנות פסל מחלוקי נחל, והיה לנו הסכם עם עצמנו, וידענו בדיוק איזה הרגל מזיק אנחנו מורידים ואיזה הרגל מיטיב אנחנו מוסיפים והכול היה כתוב על נייר. אדיר!

ואז עצרנו ובדקנו שוב: האם אנחנו זוכרים בדיוק מהי הכוונה שלנו?

הכוונה שלנו צריכה להיות מוחזקת בזיכרון תמיד. בפראפרזה על דברי האל בספר דברים: "זכרת את הפוקוס שלך בְּכָל-לְבָבְךָ וּבְכָל-נַפְשְׁךָ, וּבְכָל-מְאֵדְךָ. והיתה הכוונה הנכונה על-לְבָבְךָ. וְשִׁנְנָתָ לְבִנְיָהּ, וְדַבַּרְתָּ בָּהּ, בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתְךָ וּבְלִכְתְּךָ בַדֶּרֶךְ, וּבְשֹׁכְבְךָ וּבְקוּמְךָ וְהִיתָ לְטוֹטָפֶת בֵּין עֵינֶיךָ."

בואו נעבור על הטכניקה ליצירת כוונה ברורה, חדה, שאפשר לזכור במשפט אחד:

הצהרת הכוונה הנכונה מתחילה מתיאור מצב והמצב הוא שיש דמות נפש אחת (קולנית מאוד אך חלשה) שרוצה את שינוי ההרגל, ומולה חלק נפש אחר (סמוי וחזק מאוד) שצריך את ההרגל. בהצהרה אנחנו ממשיכים בהבעת הרגשות שיש לי לגבי המצב של הפיצול הזה בתוכי, מדברים את התסכול, חוסר האונים, ואז מביעים את הצורך העמוק שיושב מתחת להרגל המזיק, ולבסוף קריאה לשינוי. אנו מייחלים לאיכות שלישית, מאסטר, שצופה במשחק ההאשמות הפנימי כמו אבא שמביט בשני ילדיו המתקוטטים ואז אוסף אותם אליו ונותן להם חיבוק ומשליט מרות, סמכות ושקט. המאסטר חייב להיות מקום נפשי פנימי ששובר את משחק הפינג פונג של ההאשמות ביניהן. מגשר ששומע את טענות הניצים ומנסח הסכם שמגלם כוונה רחבה יותר מאשר רק להפסיק לרגל מזיק - כן או לא.

הצהרת הכוונה היא סיכום כל החומר שנלמד. הוא ההסבר של מה שהבנת על הקונפליקט. והיא בנויה מ-4 חלקים

1 - תיאור מצב

2 - הרגשות שיש לי בנוגע למצב

3 - הצרכים שלא נענו - כלומר הרובד העמוק יותר

4 - בקשת השינוי

1 - תיאור מצב

כותב אחד המשתתפים בסדנת קשת האש:

"יש לי בעיה, שאני תופס את עצמי כבטטה. השתלט עלי חלק נפש שלא אוהב לזוז הרבה, לא אוהב להזיע ולא אוהב לעשות ספורט. כבר הרבה שנים אני מתחיל כל מיני פעילויות ולא מתמיד באמת ולכן זה תמיד נושר לי אחרי חודש. יש לי הרבה תירוצים. מצד שני בצבא הייתי בכושר והרגשתי חתיך ואני זוכר את התחושת קלות והחתיכות. רק שאני לא יודע איך להתחיל."

אוקיי - תיאור מצב טוב. הוא מתאר את ההווה. הוא מספר את הבעיה כפי שהוא היום. אתם יכולים להרחיב הרבה יותר. תחשבו שזה משהו שאתם מקריאים לטבע בטקס. מקריאים בקול רם. זה חזק לספר לאלוהים על הבעיה שלך. לאלוהים יש סבלנות, אפשר לספר לו עוד ועוד. "כרגע אני עייף מעצמי אחרי כל כך הרבה ניסיונות לעשות דיאטה. אני מרגיש שזה פוגע לי בחשק המיני. שיש לי בכלל ירידה בתנועת החיים. אני לא מתלהב. אני כבד נפשית..."

2 - הרגשות שיש לי בנוגע למצב
כאן אתה מתאר את כל הרגשות של כל חלקי הנפש:

"אני הייתי ילד שמנמן שאהב מתוקים. ועד היום הילד השמנמן מנהל אותי. הוא אוהב בירות, ופיצות וטלוויזיה ועישונים. ואני כבר 110 קילו וכבר יש לזה מחיר בריאותי. והחייל החתיך שהייתי מתוסכל כל הזמן מתחנן לזללן בוא נרוץ, בוא נשחה, בוא נעשה כושר. יש לי בתיאוריה הרבה מוטיבציה להוריד בירות, להוריד סוכר... אבל אני משועבד. אני לא חופשי. וזה גורם לי להרגיש אפס. וזה מוריד לי בדימוי העצמי. אני כועס על עצמי, החייל החתיך ממש רוצה לחזור ולהתגלות. אני רוצה להיות חתיך, גם בעסק שלי למי שנראה טוב יש יותר מכירות."

אוקיי אז יש כאן אחלא ביטוי רגשות, כעס, אכזבה, תסכול, תחושת שיעבוד. אתם כמובן תרחיבו. בושה, אשמה, חוסר אונים... יש כל כך הרבה רגשות מודחקים, בהצרת הכוונה שלכם אתם מביעים את כולם.

3 - הצרכים שלא נענים - כלומר הרובד העמוק יותר. לכו לכאבי הילדות

"אני זוכר שהייתי ילד כאפות של אח שלי ושל החברים שלו. נורא רציתי שיתייחסו אלי. הייתי ילד שהעדיף לקבל מכות כי זה יחס, מאשר התעלמות. הייתי קרבן שלהם. קירבנתי את עצמי. ואבא שהיה יורד עלי ואמא שהיתה מנחמת אותי בממתקים כי בשבילה לדחוף אוכל זה אהבה. ועד היום אני דוחף לעצמי אוכל. אבל זה לא אהבה.

בזכות המאסטר הקשבתי לראשונה לזללן וגיליתי למה הוא אכלן רגשי: הוא מתנחם באוכל כי אין לו סיפוק בעבודה. ואין לו סיפוק בעבודה כי לא מעריכים אותו. וזה בדיוק כמו הסיפור של הילד הקטן והשמנמן שהיה מקבל כאפות ואז הולך לזלול פיתה עם שוקולד השחר. הילד הזה עם הפסיכולוגיה המוזרה שלו מחזיק אותי בביצים כי הוא שונא להתאמץ. מבחינתו אם נתחיל לעשות כושר לרוץ ולא נהנה, הוא ישר מתייאש. וכשהוא מתייאש, שום דבר לא יכול להרים אותו."

הכותב מביע כאן צורך עמוק: להפסיק להתנחם באוכל ולהתחיל למצוא נחמות אחרות. לצאת מתבניות החשיבה של הילד שהוא היה. הוא בעצם מביע רצון להתבגר.

4 - בקשת השינוי

"אז אני רוצה לבקש מעצמי לזכור שבכוח זה לא ילך. רק בדיאלוג.

אני מתחייב לעצמי לזכור שהילד השמנמן הוא טוב. הוא אהוב. שהוא לא אשם בכולם. אני רוצה להפסיק להאשים אותו. הוא לא אשם בזה שאנחנו לא זזים. זה החייל החתיך שנלחם בו, שחושב שהוא המאסטר. שם הבעיה. אין בי קבלה עצמית אלא רק ביקורת ונוקשות. אז זוהי הכוונה הנכונה שלי: אני רוצה להביא את מאסטר האמיתי מתוכי. לא מישהו שרק רוצה להיות חתיך. להיות מוחזק במשך 100 יום לביצוע פעולות טובות. ועיקרן להפסיק לצרוך משקאות מתוקים לגמרי ולעבור לסודה. לאכול ארוחת בוקר טובה בכל יום בלי בצקים. ולהתחיל 3 פעמים בשבוע לצאת להליכות ערב. על המאסטר לשמור על החייל החתיך שלא יתלהם על הילד השמנמן. שיאזן ביניהם בבארטר שבו כל אחד ייתן משהו ויקבל משהו: ולהלן ההסכם..."

ההצהרה היא לב לבו של שלב הדיבור הנכון. הוא חייב להיות קשור ברצון רוחני המביא תיקון לשורש עץ ההתמכרות, ובכך מעניק תוקף עמוק יותר לפעולה הנכונה. בהסכם שכזה אדם בעל הרגל כפייתי מזיק יכול להצהיר: "אני רוצה להפסיק לעשן כדי לאהוב את עצמי יותר", או: "אני רוצה להתחיל לעשות כושר כדי להתחבר לערך עצמי גבוה". או, "אני יוצא מהפייסבוק כי זה מגביר לי תחושת בדידות". וכן הלאה, כלומר, לא רק שאני מפסיק לתקוע גולים לשער שלי, אלא אני חוזר לפוקוס נכון: לנצח את המשחק הגדול, משחק החיים.

תרגיל הכתיבה של פרק 3 - הטקס מתי איפה ואיך

נמצא בדף תרגילי הכתיבה ב-www.rafeek.co.il/master-awareness ובו נעבור על אפשרויות שונות לקיום הטקס בארץ.

פרק 4: טיפוח תודעת מאסטר

התלמידים ישבו בסוף קורס מדיטציה והקשיבו לדברי הסיום שבהם הרחיב המורה בעניין ביטול האגו. לבסוף שאל אותו אחד התלמידים, "כשאתה אומר 'אגו' כל הזמן, למה אתה מתכוון בדיוק?"

"שאלה טיפשית", ענה המורה בלי להסס.

התלמיד הרכין ראשו בבושה ושאר התלמידים הביטו זה בזה בהפתעה. ואז אמר המורה לתלמיד המבויש, "מה שאתה מרגיש עכשיו - זה האגו מתכווץ". התלמיד הפגוע הביט בו והנהן בעצב.

המורה הוסיף, "אני מצטער שעשיתי לך טריק כזה כדי להדגים את הנקודה, אבל בחרתי בכך כי ידעתי שאתה חכם מאוד". לשמע המחמאה זרח התלמיד וחיך לכל עבר.

אמר לו המורה, "מה שאתה מרגיש עכשיו זה האגו מתרחב".

בעבור רובנו, לפחות בהתחלה, רעיון קיומו של "המאסטר הפנימי" היה קונספט בלבד. לחשוב שיש חלק "אני" חכם בנו, שנמצא מעבר לטוב ולרע. שאינו דואג כי הוא יודע שאין טעויות, ואינו נלחץ כי הוא יודע שהכול לטובה - הרגיש לנו הזוי. חשבנו שזה מתנשא או מזויף, הן אנחנו חשים פגומים, חוטאים, מקולקלים. מי אנחנו שנעז לומר שאנחנו מלאכים?

על זה אמרה מריון וויליאמסון (הציטוט מיוחס בטעות לנלסון מנדלה):

הפחד העמוק ביותר שלנו הוא לא שמא אנחנו חלשים מדי. הפחד העמוק ביותר שלנו הוא שאנחנו בעלי עוצמה שמעל לכל שיעור. זה האור שבנו, לא האפלה שבתוכנו, שמפחיד אותנו יותר מכל. אנחנו שואלים את עצמנו, איזו זכות יש לי להיות מבריק, יפהפה, מוכשר ואהוב? למען האמת, איזו זכות יש לך לא להיות? אין שום דבר נאור בלהצטמק כדי שאחרים לא ירגישו חסרי ביטחון. ככל שניתן לברק שלנו להאיר, אנחנו מעניקים, בלי מודע, רשות לאחרים לעשות כמונו. ככל שנשתחרר מהפחדים שלנו, נכחותנו תשחרר אחרים מפחד.

במילים אחרות, **הבחירה לא להיות מאסטרים היא בחירה בחולשה**. אנחנו מפחדים מהאחריות שבאה עם אור גדול ולכן מעדיפים להישאר קטנים. אלא שהחיים לא מתגמלים קטנות. טיפוח תודעת מאסטר היא המשימה היחידה שראוי לחיות בשבילה. כל השקעה בה עכשיו תשתלם לנו בשנים הבאות, ובמיוחד לעת זקנה.

אין חיבור טוב יותר למאסטר הפנימי מאשר מזעור הרגלים מזיקים וטיפוח הרגלים מיטיבים. במוטו של החוברת הבאתי את הסיפורצ'יק הזה:

כשנשאל כיצד הגיע להארה, ענה המאסטר הזקן: "הרגלים טובים". כשהשואל הקשה ושאל כיצד מגיעים להרגלים טובים, סיכם זאת המורה במילה אחת: "ניסיון". וכשהאיש המשיך ושאל כיצד רוכשים ניסיון, ענה המאסטר: "הרגלים רעים".

בעולמות הרוח, התואר "מאסטר" מוענק למורי זן, יוגה או אומנויות לחימה ותיקים, כתוצאה מהתמדה בתרגול. מהסדרה מלחמת הכוכבים אנחנו זוכרים את מאסטר יודה, ומהסרט קונג פו פנדה את מאסטר שיפו. אולם, המילה "מאסטר" אינה קשורה רק לרוחניות, והיא שגורה גם בהקשרים שונים של ניהול ופיקוד: *maestro* באיטלקית משמש לתיאור מנצח על תזמורת, בסקוטלנד "מהסטר" הוא בעל תואר אצולה, בגרמנית המילה "מייסטר" מציינת רב אמן בעיסוק כלשהו, ובצי הבריטי *sailing master* הוא רב חובל.

תשאלו, ומה עם מאסטריטי? זה הזמן להערה מגדרית: באופן מסורתי רבי האומן הגדולים היו גברים, וכך גם רוב המורים הרחניים. אך זאת עובדה שיש בה הטיה פטריארכלית: נשים לא קיבלו הזדמנות ללמוד וללמד ומקומן הוגדר לתחום הביתי. ואכן, בסדנאות קשת האש כשהנשים מדברות על דמות המאסטר הנשית, הן לא מדברות על גורו זקן אלא על דמות אימא טובה, או מלאכית שומרת, או אמזונה חדורת מטר. מכיוון שדמות המאסטר היא אידיאל אישי, ובכדי שלא להסתבך בכינויי גוף מרובים ובכתיבה מגושמת, בחרנו להמשיך להתייחס למאסטר בלשון זכר אף על פי שברור שאין לו מגדר.

פיצול אישיות

"האם אתם לפעמים רואים מישהו וחושבים, 'מעניין מה קורה לו בתוך הראש'. ובכן, אני יודעת, אני גרה בראש של ריילי". במילים אלה נפתח הסרט "הקול בראש" של פיקסאר. הדוברת היא שמחה (גי'זי), המתגוררת בתוך ראשה של ילדה בת 11 בשם ריילי. יחד עם עוד ארבע דמויות - עצב, כעס, פחד וגועל, הן מייצגות חמישה רגשות שמפעילים את ריילי (ובעצם כל אחד מאיתנו). סצנות רבות בסרט מתרחשות בחדר הבקרה הפנימי של ריילי, שניהלה בעבר שמחה, ועכשיו הוא בבלגן: שמחה ועצב נאלצו לצאת לאזור רחוק של המוח כדי לתקן איזו בעיה. ובינתיים ריילי המסכנה נשלטת על ידי כעס, פחד וגועל. אף אחד מהם אינו רע (למעשה, בסרט כולו אין דמויות רעות בכלל), אבל הם לא הטיפוסים שהייתם רוצים שיסתובבו לכם בראש בלי השגחה כל היום.

האדם מפוצל. סכיזופרניה היא מצב הבסיס של האדם - לפחות עכשיו. זה אולי לא היה כך בעולם הפרימיטיבי, אבל מאות שנים של התניות, תרבות ודת הפכו את האדם לאספסוף. אך מכיוון שהפילוג הזה מנוגד לטבעו, עמוק בפנים, אי שם, האחדות עדיין שורדת. מכיוון שנשמת האדם אחת, כל ההתניות, התכנותים והאוטומטים הורסים לכל היותר את הפריפריה, אך המרכז נשאר ללא מגע. כך האדם ממשיך לחיות, אבל חייו הפכו לגיהנום.

כך מסביר המורה אושו את מבנה הנפש: כל אדם הוא קהל, אספסוף, אוסף של דמויות, אבל מי שמחובר למקור התודעה יודע שהוא אחד. על כן יש להנהיג את המאסטר על דמויות הנפש. הוא הרועה, בזכות נוכחותו איננו מוגדרים כסכיזופרניים. הן הנפש כולה מלאה רגשות, רצונות, פחדים, מחשבות ותקוות שמקורם לא תמיד ברור; חלק מקורו בהורים, אחרים מן החבר'ה בתיכון, אחרים מהמפקדים בצבא. וכל הדמויות הפנימיות האלה נאבקות על נתיב חייו. כל אחת מהן קופצת על ההגה ומנווטת את ספינתנו בין ימים סוערים לימים שקטים, בין איי פרא לבין יבשות רגועות, ולא תמיד בהסכמת שאר חלקי הנפש. המאסטר הוא זה שמנהל את חדר הבקרה של הספינה.

המאסטר כקברניט

הרגלים מזיקים נתקעו והפכו להתמכרות. הרגלים טובים לא מצליחים להתקבע ומותירים אותנו בתחושת כישלון. חלקי נפש פנימיים שאמורים להתגייס לטובת המערכת מתנגדים ומתעקשים על פעולות מזיקות. אנחנו משתגעים מעצמנו. איך זה יכול להיות? למה אני ממשיך לעשן, למה אני הולך לישון מאוחר, למה אני לא הולך לחדר כושר... והתשובות שאנחנו נותנים לעצמנו באות כולן מאזורי השנאה העצמית: כי אני חלש. כי אני עצלן, כי אני דחיין. כי אני מקולקל. אבל האמת היא שאנחנו תקועים בהרגל גרוע לא בגלל תכונות שיש בנו, אלא בגלל מה שאין בנו. מאסטר. אין קברניט לספינה.

אין מי שעומד בגשר הפיקוד של הספינה ומנהל את לוח הבקרה. הקפטן לא עושה הרבה. רוב הזמן הוא מביט קדימה על המסך ורואה את נקודת המפגש בין הנפש לבין העולם. אם אין רעש בחדר הבקרה, הוא ינווט את כוח האדם

למשימות הנכונות: הרעב לארוחה, העייף לשינה, הזהיר לנהיגה בכביש, היעיל לניהול הארגון, החשקני לדייט אהבה עם האישה, הסבלני למשימות השכבת הילדים, הרציני להכנת הפרזנטציה והשטותניק למשחק הכדורסל. אבל לרוב המאסטר אינו עומד ליד לוח השעונים אלא מצוי ישן איפשהו עמוק בבטן האוניה, וכך יוצא שהשטותניק מגיע להכין פרזנטציה, הזהיר למשחק הכדורסל, היעיל להשכיב את הילדים והעייף לדייט עם האישה.

המאסטר נמצא ברקע הדברים והוא יכול להישאר שם כל החיים. מלבד אנשים בודדים שהמאסטר שלהם לקח את הפיקוד על הספינה בגיל צעיר, אצל רובנו הוא חבוי ברקע ולעולם לא ידחוף את עצמו קדימה. על כן כשבחרנו לצאת לדרך של שינוי ההרגלים, החלטנו במודעות לפנות לו מרחב ולאפשר לו נגישות לשולחן הבקרה. ואכן, מהרגע שהיינו מחוברים לדמות המאסטר, משהו חדש קרה בעולמנו. ראינו זאת ביחס של הסביבה. משהו בנוכחות שלנו מתחזק. לא צריך יותר להרים את הקול בישיבות או מול הילדים. פתאום אנשים מקשיבים לנו אחרת. רואים שלספינה הזאת יש קברניט.

המגשר

אז מה הבעיה? שיש פיצול בין שני חלקים: האחד מחזיק דעות של בריאות ואיכות חיים והשני מחזיק הרגלים של הרס עצמי. אחד רוצה ניקוטין ואחד רוצה כושר, אחד רוצה מיניות בריאה ואחד רוצה פורנו, אחד רוצה חיטובים ואחד רוצה סוכרים וגלוטן, אחד רוצה להיות סחי ואחד רוצה להיות מסטול. והמטוטלת נעה מאחד לשני, ואין שקט ואין מנוחה. אין אימוץ של הרגל מיטיב ואין שחרור של הרגל מזיק ואין מי שיגיד לכולם, "די. שלום לכם. הגעתי".

צריכים מישהו שמזדהה לא רק עם הדמות של החלק הבריאה, אלא מזדהה גם עם החלק החולה. הוא מבין לא רק את הלא-מעשן, אלא מצליח להבין את המעשן. "המגשר", נקרא לו. הוא זה שרואה את הקונסטלציה השלמה.

יש הרבה עבודת גישור לעשות בין שני החלקים. אם ניקח לדוגמה עישון ניקוטין, נראה שמבחינה הגיונית העמדה של הבריאה הכי מובנת לנו. אנחנו מזדהים איתו. הוא הלא-מעשן שנושם במלאות, ריאותיו נקיות, הוא בכושר גופני טוב וריח טוב נודף משערות ראשו. קל להתחבר אליו. מנגד נמצא המעשן. רציונלית קשה להבין אותו, אבל רגשית הוא מנצח. האדם אומר, "אני אוהב את הסיגריות" וניתן להבין זאת. החיבור לניקוטין מעורר מערכות נפשיות של ריגוש, אדרנלין, אקשן. המעשן היה בישיבות חברה, בצבא, בסקס, בנסיעות לחו"ל. איך אפשר להיות רציונלי לגבי ריגוש כה רב?

כאן צריך מגשר מחונן. כזה שיצליח לדבר בשפת הרגש וגם בשפת השכל. כזה אחד שיכול לתרגם את הלא-מעשן למעשן ולהפך. ולנו יש נטייה להזדהות עם החלק שמבקש בריאות, עם הלא-מעשן. אנחנו מסכימים עם הביקורת שהוא מותח על המעשן. אנחנו מתבלבלים לראות בלא-מעשן את עצמנו המואר, ובמעשן את עצמנו הישן והלא מפותח.

זו אחת הסיבות לכך שהמעשן מסרב ללכת. כי הוא יודע שהוא שנוא. והוא רוצה להיות אהוב, כמו כולנו. אין אף אחד שיהיה מוכן לצאת ממערכת יחסים מובס, בזחילה על ארבע. ואת זה השכל לא מבין. הלא-מעשן חושב במינוחים של דרגה 1.0: להילחם במעשן, לבטל אותו, להיפטר ממנו. הוא אינו מבין שבכך המעשן רק מתחפר עמוק יותר באדמת הנפש. וזה עצוב לראות את השכל בא ביהירות כזו אל הרגש, כמו עכבר שבא לפיל ומאיים לסלק אותו. הרי השכל חלש מהרגש עשרות מונים. הרגש נולד לפני מאה מיליון שנה, עם היונקים הראשונים, ואילו השכל בן פחות ממיליון שנה. זה באמת לא כוחות. המעשן יכול לנצח את הלא-מעשן עם יד אחת קשורה מאחורי הגב.

בסדנאות המנחה שואל לפעמים: מי מהילדים יותר מבוגר? המכור או הלא-מכור? רוב התשובות הן "הלא-מכור". וכשהוא מבקש נימוקים, המשתתפים עונים: כי גמילה היא בגרות. התמכרות היא בריחה, היא ילדותית. ואז המנחה

מדייק את השאלה: מי מהילדים יותר מבוגר בנפש? מי היה שם קודם? ואז הם מבינים: ברור שהמכור, זה שלא רוצה להיגמל ותיק יותר. השני, זה שרוצה יותר בריאות, הוא חלק נפש חדש יותר.

והמנחה אומר: הביטו בפרדוקס. שניהם ילדים, שניהם אינם המאסטרים, שניהם מקובעים באמת שלהם. החלק היותר ותיק בנפש הוא המכור. יש לו צרכים חזקים שמנהלים אותו ולכן הוא חזק יותר. הוא תינוק הסובל מקיבעון וקשה להיות איתו הגיוני. לרוב הוא מסרב לכל שינוי. ואילו החלק שממולו, זה שרוצה להגיע לגמילה, ריפוי, ניקיון, הוא חלק חדש יותר בנפש. בין שניהם הוא הצעיר יותר. והמכור הוותיק אומר לעצמו: למה מי זה הצעיר צ'יק הזה שיבוא ויבקש לסלק אותי? הוא רוצה שאני איעלם מהנפש? אני אראה לו מה זה. וככה מתחילות מלחמות אחרים. זו הסיבה לכך שצריך להביא גורם שלישי. זהו המגשר. כמו גננת טובה, הוא צריך להפגין חוכמה רגשית רבה.

גננת טובה

הנה ניסוי מחשבתי: בחצר הגן מתארגנת קבוצת ילדים, לבנות ארמון גדול מאביזרים שונים. הם מלקטים גרוטאות ובובות ומכינים את עצמם לפרויקט, אבל אז מגיע ילד אחד ומתחיל לקחת להם את האביזרים, לצעוק ולהרביץ. הילדים באים נסערים לגננת. מה הגננת עושה בתגובה?

- אומרת שהילד הזה לא נחמד ומסדרת להם מרחב בתוך הגן שאליו הילד המפריע לא יכול להיכנס.
- תופסת את הילד הרע ומאיימת עליו שאם לא ישתף פעולה היא תקרא להורים שלו ותסלק אותו מהגן.
- מחבבת את חברות הילדים ונותנת תוקף לכעסם ולתסכולם עד שהם נרגעים. ואז, אחרי שיחה איתם על מה יכול היה לגרום לילד לעשות את מה שעשה, הולכת איתם להזמין את הילד לשחק.

בלי לערוך סקר גנים מקיף, אפשר לקבוע שרוב הגננות לא היו בוחרות באפשרות השלישית. אלא שזו בדיוק הדרך ללמוד אמפתיה, ולא רק בגלל שזה ערך חברתי גבוה, אלא בגלל שאמפתיה היא דבר פרקטי: הבנת הזולת ומניעיו יכולה להגן עלינו בחיים. כשאנחנו רואים את הזולת ומבינים מאיפה הוא פועל, זה נותן לנו כוח נפשי עצום, ואנחנו לא נפגעים באותה עוצמה. הרי ברור שהילד הזה פועל מתוך תסכול, ואם מצליחים לגשר בין חברות הילדים היצירתיים לבין הילד המחבל הם יכולים להבין את הפעולות שלו כמשהו שלא ביקש להרע להם אלא כביטוי לתסכול.

במקום שבו אנחנו רואים את המעשן כמי שמחבל ללא מעשן ביציאה מההתמכרות, המגשר, בתפקידו כגננת טובה, רואה חוסר תקשורת. יש שם בביור משהו שחווה קושי, שלא יודע לבטא את מצוקתו, והדרך היחידה שבה הוא יודע להביע את עצמו היא באמצעות הסיגריות. תפקיד המאסטר לזהות את הצורך הרגשי, להבין את הקושי שעומד מאחורי ההתנהגות המתנגדת של המעשן ולכוון את הפתרון לשם.

בכתבה בעיתון "הארץ" על חינוך בגני ילדים מספרת שני שביט על חינוך בדנמרק:

"באחד הגנים שביקרתי בהם שאלתי מה עושים עם ילד שמרביץ. והגננת אמרה לי דבר מדהים: 'קודם כול, אני פונה לילד שהרביצו לו, מחבבת ומרגיעה אותו, מעניקה תוקף לרגשות שלו. ואז אני הולכת לילד שהרביץ ומחבבת גם אותו'."

אחרי שהגננת הדנית מחבבת את שני הילדים שנקלעו לעימות, היא מנסה להבין מה גרם לו. אם היא זיהתה את הסיבה, היא תיתן לגיטימציה לרגשות שלו.

”זה שלב קריטי”, אומרת שביט:

”גם אם אנחנו לא מסכימים עם ההתנהגות, חשוב להכיר ברגשות של הילד שפגע ולתת להם שם והתייחסות. רק לאחר מכן היא תפנה את תשומת לבו אל הילד שנפגע, ודרך שאילת שאלות תעורר אצלו את המחשבה על הרגשות של אותו ילד. לבסוף, היא תעודד את שניהם לחשוב איך אפשר לנהוג בפעם הבאה שבה ייתקלו בקונפליקט דומה”.

סיפור ידוע של הרבי נחמן מספר על נער שחשב שהוא תרנגול. נכנס מתחת לשולחן האוכל, פשט בגדיו ולא יצא. כל מזונו היה פירורים שליקט מהשטיח. הנער הזה לא היה ילד רגיל, הוא היה בן מלך. אבא שלו הזמין את כל הרופאים מכל הממלכות לבוא להציל אותו, אבל הם לא הצליחו. ניסו לפתות אותו במילים, ניסו לפתות אותו במטעמים, ניסו לכעוס עליו ולהלביש אותו בכוח, אבל כלום לא עזר. הוא נשאר עירום מתחת לשולחן והמשיך לחשוב שהוא תרנגול ולקרקר וללקט פירורים. עד שפתאום הגיע איש זקן (יהודי כמובן), פשט בגדים, נכנס גם הוא עירום תחת השולחן והתחיל ללקט פירורים. ”גם אני תרנגול, בדיוק כמוך”, הוא אמר לבחור. לאט-לאט הם התיידדו. הזקן עזר לנער לבחור מזונות בריאים, לחזור ללבוש בגדים, עד שלבסוף הוציא אותו מתחת לשולחן ושחרר אותו מהתרנגוליות שלו.

לדאבון הלב הרגלים רעים לא עוזבים אותנו עד שהם מלמדים אותנו את השיעור שלהם. ושזה לא שיעור פשוט. המכור הוא חלק נפש לא מפותח, ולרוב לא מילולי, ולכן אי אפשר לחכות שהוא יבוא אלינו ויסביר את עצמו. זה החלק בתפילת השלווה האומר ”תן לי את הכוח לקבל את שאיני יכול לשנות”. אין ברירה חייבים להחליט שאנחנו באים אליו. המגשר צריך מיומנות רגשית כשל גננת טובה. עליו לראות שהוא עומד על משבצת אחת ושהילד עומד על משבצת אחרת. המשבצת של המאסטר נעימה ושל המכור מעוותת. לכן, אם יתעקש לגרום לילד לצאת ממקומו ולבוא אליו, לרוב הוא ייכשל. אבל אם המאסטר יוצא מהעמדה שלו ונכנס למרחב של המכור, ונותן לגיטימציה לכעס של המכור, לתסכול שלו, להרס העצמי שלו - מכאן כל שינוי יכול לקרות.

הוא פונה אליו, יורד לגובה שלו, מחבק את הנער העקשן ושואל אותו, ”למה אתה מסרב להפסיק לעשן?” ופתאום האדם שומע את המעשן אומר, ”כי אני מפחד שלא יאהבו אותנו”. פתאום נופל אסימון. מתברר שהמעשן חושב שהוא מחזיק לנו את יחסי החברה. הוא בטוח שהוא מציל את המולדת, כי הוא למד אז, בחבר'ה של כיתה י"א, שיקבלו אותו רק אם הוא יהיה מעשן קול. מאז ועד היום הוא לא מוכן לשחרר את הסיגריות. ופתאום הלב נמלא חמלה.

זהו רגע גדול שבו הכוונה מתחלפת. הכוונה כבר אינה ”אני רוצה להפסיק לעשן”, אלא ”אני רוצה ללמד את עצמי שאני יכול להיות אהוב גם כשאני לא מעשן”. הפסקת ההרגל המזיק הופכת להיות חלק מכוונה יותר גדולה.

קברניט, מגשר, גננת טובה, רבי יהודי זקן... כייצוגים של דמות המאסטר חייבים להיות בהם צדדים רוחניים של אור ואהבה, אבל גם חלקים של אדמיניסטרציה. על המאסטר מוטלת המשימה להכיל מורכבויות, לפשט סיטואציות, לגזור דינים - גבולות, זמנים, חוקים - ולדעת שמכך יגיע גם החסד: קלות, רכות, זרימה.

את היכולת הזו, של טיפוח המאסטר הפנימי, עלינו לטפח במשך שנים רבות. ספינת חיינו מלאה ילדים סוררים וּכחניים שמישימים אותנו בזיגזים, לפעמים היישר לתוך סערות. בואו נתן לקברניט כוח באמצעות תרגול הפעולות המיטיבות.

ובמאסטר טוב ישועתנו.

החלק הבריא אינו מאסטר!

הגיע אלינו לקבוצה דוד, גבר כבן 42, בידיו רשימה לא קטנה של הרגלים שהוא רצה לשנות או למזער או להפסיק: גלוטן, סוכר, פייסבוק. מנגד, רצה להוסיף מדיטציה בבוקר, לעשות יותר ספורט, להתחייב למנוחה בצהריים, אפילו קצרה... הצגנו לו את רעיון המינימום האפקטיבי: מהו הדבר שאם תתמקד בו ורק בו, ייתן כוח לשינויים אחרים. חשוב על הרגל אחד בלבד מיטיב להוסיף והרגל אחד בלבד מזיק להוריד.

אחרי שבוע שב לפגישה הקבוצתית, וכשהגיע תורו אמר: הבעיה שלי זה הפיזור. אני רוצה לנוח יותר ולקחת זמן לעצמי, אבל מצד שני אני רוצה עוד לקוחות ואני צריך לעשות נטוורקינג ושיווק באינטרנט ולכתוב מאמרים. ויש בית לנהל וילדים לקחת לחוגים, והורים מזדקנים...

מישהו מהקבוצה שאל, אתה לא מרגיש כמו ג'נגלר, להטוטן, זה שזורק הרבה כדורים לאוויר? דוד אישר שהתחושה מוכרת לו, שהוא בלחץ. שהוא מרגיש שהכדורים בורחים ונופלים לו. שהוא רוצה להיות מרוכז. לסגור חלונות. מישהו שאלה אם מישהו מההורים היה כזה גם, והוא ענה, "לגמרי, הפיזור הזה זה אימא שלי. היא תמיד הייתה בעומס, תמיד נשפה, נאנחה, הייתה טרודה, מחבבת קצר. עכשיו היא כבר לא בחיים, אבל זה מה שאני זוכר ממנה: לא מרוצה. תמיד רוצה עוד. יש לי חסך ארוך של שנים. אני גם חושב שמגיע לי יותר. שנתתי יותר מדי למשפחה, לצבא, למדינה. ובא לי כבר לקבל, לתת לעצמי. לזרוק זין. לחזור הביתה מהמשרד בארבע אחר הצהריים ועד הערב לראות חמישה פרקים באיזו סדרה מפגרת בנטפליקס".

אז הנכחנו את הפיצול. ראייה נכונה: יש פה חלק נפש שרוצה להוריד שליטה. פחות מאמץ, פחות מחויבות. מולו חלק נפש שרוצה יותר שליטה: לאכול יותר מסודר, להקפיד יותר על זמנים, לתרגל יותר מדיטציה, לעשות יותר שיווק... אחד מוחזק ואחד רפוי. אתה רואה את זה דוד? המוחזק ממש מתאמץ, מזיע מרוב מאמץ. מג'נגל מלא כדורים. אתה רואה את זה? הוא הנהן לאישור.

אז תגיד, מי יותר חזק? שאלנו. דוד חשב רגע ואמר: "זה שמחזיק הכול. הג'נגלר". מישהו אמר, "לדעתי הוא ממש חלש. הוא כל הזמן מפסיד לרפוי". "נכון", אמר דוד, "יש לו מחשבה על איך החיים צריכים להיות, אבל הוא כושל בה ומפסיד כל הזמן לחלק הנפש הלא מסודר, הרפוי. למה זה ככה?"

"כי הוא היה שם קודם!" אמרו כולם בניצחון, "הרפוי הוא הילד שהיית. המוחזק זה המבוגר שאתה רוצה להיות." הוצאנו מחברות ועשינו תרגיל בכתיבה על הקונפליקט שמנהל את חיינו, וכשהקראנו דוד אמר: "המוחזק חושב על הרפוי ככה: שהוא תינוק. שהוא חי בחלומות. שהוא לא מציאותי. הוא מפריע לי להצליח. אני רוצה להיות חשוב, משמעותי, והוא מסיט אותי מהדרך שלי, מהחזון שלי. בגללו אני לא מסיים פרויקטים. בגללו אנחנו לא מצליחים".

חזרנו לכתוב במחברת. הפעם התחברנו לנקודת המבט של הקטן על הגדול. וכך שמענו את דוד אומר בשמו של הרפוי: "מה זה להצליח? מי אמר שצריך להצליח? אולי זה שאני חי ויש לי ילדים טובים וכסף זה כבר הצלחה? צריך לחיות את החיים, מחר אפשר למות. הוא מגעיל אותי, הרציני הזה. הוא כמו נזיר חסר שמחת חיים".

לא היה ספק בכך שנדרש פה פתרון מדרגה 2.0. הרי בכל מקום שיש בו מאבק, מתבזבזת גם אנרגיה נפשית רבה. חייבים למצוא פתרון מחוץ לקופסה, משהו ששובר את הפינג פונג בין שני ההפכים. לשם כך הכנסנו את דמות הגנת הטובה, זו שאוספת אותם ואומרת להם, הלו, חבר'ה... אני מחליטה כאן מעכשיו.

וכולנו סיפרנו במעגל זיכרונות על דמות מחיינו בעבר שהיה מאסטר, ודוד נזכר במפקד שלו במילואים, איש משכמו ומעלה. סלע. שוב חזנו למחברות וכתבנו את נקודת מבטו של המאסטר על הסכסוך. ביקשנו שיבוא ויביט על הסיטואציה ללא שיפוט ובלי להזדהות עם אחד הצדדים. על הקטן המאסטר של דוד אמר: הוא צריך גבולות, אין

ספק, אבל גבולות אוהבים. יש לו בעיה עם הגבולות הקשים שהנזיר מציב בפניו. הקטן לא יכול שמגבילים אותו בכוח. ועל הנזיר המאסטר אמר: הוא חושב שהוא המאסטר! יש לו ביטחון מוחלט באמת שלו. הוא ממש לא קשוב לצרכים של הקטן.

מגשר טוב הוא מישהו שיודע לקרב לבבות, לגרום לשני הניצים לראות את טובתם העליונה. דוד קיבל שיעורי בית שאותם התבקש להביא למפגש הקבוצה הבא: לשאול את זה שרוצה להיות רפוי מה היה רוצה לקבל במסגרת הבארטר; ואת הנזיר המוחזק, מה היה רוצה לבקש במסגרת ההסכם.

את התשובות הקריא דוד בשבוע שאחרי. הרפוי אמר: "אני רוצה יותר חברים, יותר לצאת, לשתות טקילות, לאכול מה שבא לי מתי שאני רוצה. וחופץ מזה, אני רוצה רגעים לא מתוכננים ביום. חלונות ריקים לעשות בהם כף. פייסבוק, לישון, לאונן... בעצם, אני רוצה בוקר אחד כזה בכל שבוע. בוקר שמוקדש למה שאני רוצה, בלי ביקורת מהנזיר".

ואילו הנזיר אמר: "אני רוצה לזכור לעצור ולנשום. יותר זמן לתרגל את הידע שצברתי. אני רוצה ללכת לישון באחת עשרה בלילה ולקום בשש לתרגול בוקר וכתובה. אני רוצה להקדיש ביומן זמן קבוע למטלות שמקדמות אותי, זמן שאין בו פיזור. רק חלון אחד פתוח בכל זמן נתון".

אמת ידועה היא שגישור טוב מסתיים כששני הצדדים מרגישים קצת לא מרוצים. אם אחד מהם מרגיש שמח והשני מרגיש דפוק, המאבק לא הסתיים. אסור למגשר להזדהות יותר עם צד אחד. יש להגיע להסכם שייתן לכל אחד מהם תחושה שהוא קיבל משהו ושהוא גם נדרש לתת משהו. דוד התחייב ליצור יומן שבועי של פעולות שבו יוקדש פרק זמן ייחודי לאי עשייה ולריפיון, ופרק זמן אחר לפעולות של עשייה. הוא תרגם את הכוונה הנכונה שלו לכתב התחייבויות ואז יצא לערוך טקס הצהרה.

החשוב לפני הדחוף

"איננו יכולים לפתור בעיה מאותה רמת חשיבה שיצרה אותה", אמר מנסח תורת היחסות, האיש שבדמיונו יצא אל מעבר לגבולות החלל והזמן כדי לדמיין קרן אור שחוצה את היקום - אלברט איינשטיין. הקשבנו לעצה זו כשניסינו להבין את פשר ההתמכרות וההרס העצמי שלנו. ניסינו לרדת מתחת לשולחן או להמריא אל השחקים, זזנו לימין וזזנו לשמאל, עשינו קבוצות ביקורת, יצאנו מהקופסה - העיקר לא להישאר באותה רמת תודעה שממנה התחילה ההתמכרות.

לנוע מרמת תודעה אחת לשנייה הוא אות לאינטליגנציה רגשית. כזכור, בפרק קודם טענו שכוח הרצון הוא כוח לוחם. אדם הרוצה להפסיק הרגל מזיק בעזרת כוח הרצון ידרוש מעצמו נחישות והתמדה לשם סילוק חלק הנפש המכור, כמו היה טפיל שנוא. פתרונות דרגה 1.0 אינם נוטים לניואנסים מעודנים. הם צריכים כוח. הנגמל, כמו חייל שפקדו עליו לא לעזוב את המוצב, יאחז חזק בהחלטתו, יגייס את כל המוטיבציה, האמביציה וכוח רצון כדי לא ליפול בחשקים או בתשוקות.

המאבק המתיש הזה הוא הסיבה לכך ששנים רבות אפילו לא התחלנו להתמודד עם הרגלינו המזיקים. ידענו שאין בנו מספיק נחישות לסיטת הזה. חשנו שעלינו להיות מאוד מיואשים כדי להגיע לעמדה לוחמנית כזו, ואמרנו: אני עדיין לא סובל מספיק מההרגל המזיק שלי כדי להיפטר ממנו. כאילו רק ברע זה יכול ללכת. חשבנו על הפסקה, ידענו את חשיבותה אך האמנו שצריך להגיע לתחתית כדי לגייס לקראתה מספיק כוח רצון. ומה קרה לנו בסוף? באמת הגענו לקצה. המשכנו בהרגל המזיק, עד שיום אחד המציאות חייבה אותנו להפסיק. קיבלנו אולטימטום מבת הזוג, מההורים, מהממסד, מהמשטרה, מהריאות, מהלב, מהבנק... פרידות, פיטורים, עיקולים, מחלות - הם כולם בחזקת שיטות של היקום לשים לנו ברקס.

על זה אומרים בשפת האימון: **יש לטפל בחשוב לפני שהוא הופך להיות דחוף**. כי ביום שבו הוא יהיה דחוף, כבר לא יהיה זמן לדיאלוגים ולניסיונות גישור. נצטרך לשלם במזומן על ההדחקה, ואז נאמר לעצמנו: "חבל, הרי ידענו שיש שם בעיה. למה לא התגייסנו בזמן לטפל בה כשהיא הייתה קטנה?"

אנחנו מציעים לפתור את בעיית ההרגל המזיק בפתרון *מדרגה 2.0*, שהוא פתרון של אינטליגנציה רגשית. לדעתנו דווקא פתרונות לדרגה 1.0 הם לחלשים! להחליט שאני לא עוזב את המוצב גם אם האויבים מסתערים עליו גלים-גלים, גם אם אני נהרג, זה קו מחשבה של חפ"ש. ראש קטן. דיאטות כאסח מחייבות בחירה בראש קטן, כי אחרת הספקות נכנסים. *בקשת האש* מזמינים למשהו אחר: צמיחה נפשית דרך התבוננות, חקירה עצמית והגדלת ראש. להיות קברניט עם אינטליגנציה רגשית ולא חפ"ש שממלא פקודות. איננו חייבים להגיע לתחתיות כדי לתקן הרגל מזיק כפייתי, אלא רק להסכים לחפש פתרונות לא הגיוניים. ואחד מהם הולך להיות: לאהוב אותו! מה שנקרא: **לפעמים אני נאבק בשדים שלי ולפעמים אני מתכרבל איתם.**

בחירה באהבה עצמית היא עליה לרמת חשיבה אחרת לגמרי. *כוח הכוונה* הוא כוח החיבור של המאסטר אל חלקי הנפש השליליים שלנו. אלה שאנו רגילים להילחם בהם. ועבודה עם כוונה מדברת על תהליך הדרגתי של *ראיה נכונה*: מה מקור ההרגל? איך אני מצליח להימנע מלהילחם בו? איך, במקום לגנות אותו, אני מגייס אותו לעזרה? *כוונה נכונה* אינה להפסיק הרגל או להיגמל ממנו. כוונה נכונה היא **החלטה להכיר את עצמי עוד יותר לעומק.**

תרגיל כתיבה פרק 4 - המאסטרים

בשיעורי הבית של פרק 4 תתבקשו לרשום זיכרונות משלוש דמויות משמעותיות מעברכם, מאסטרים או מאסטרויות שפגשתן/ם שהיו לכם למופת. זה יכול להיות מורה, מפקד/ת, מדריך ספורט, או כל דמות משמעותית. גם הורה או סבתא או דוד. אנא פרטו את תכונות האופי ונמקו.

תרגיל הכתיבה נמצא בעמוד <https://www.rafeek.co.il/master-awareness>.

פרק 5: הרגל מיטיב - עשה באפס מעשה

"דרך החסד", "מאמץ נטול מאמץ", "פתרון מדרגה 2.0", "כוח הכוונה" ו"תפילת השלווה" הם כולם ביטויים שונים לרעיון המינימום האפקטיבי שנמצא בלב לבה של תוכניתנו. עקרון זה קשור לנושא ההרגל המיטיב שילוה אותנו במשך כל זמן ההתנזרות.

"עשה באפס מעשה" (ובאנגלית Effortless effort) פירושו **לעשות**. להשתתף. תמיד לפעול. אבל קצת. להיות מוחזק, במתח רפוי שאינו בסטרס. בכל יום, בכל שבוע, בכל חודש חיפשנו תמיד להתחייב על הפעולה הזעירה ביותר שתתקבע בחיינו ותניע אותנו לשינוי, אבל לא תעייף אותנו יותר מדי. הורדנו גלוטן וחזרנו, הורדנו סוכר וחזרנו, הוספנו הליכות בוקר ואז הן ירדו, התמסרנו לתנועת חיים ספירלית של פעולה טבעית שמתחילה ואז נגמרת, ואז חוזרת.

התחושה ברבות הימים היא שהתנועה בחיים שרירה וקיימת. אנחנו מתפתחים, מדייקים, מנסים וטועים, והיום כבר איננו יכולים אחרת. זוהי דרך הלב, דרך החסד, שכן השכל הוא תאוותן, האגו חי באשליות. ראינו שאם באים ואומרים לנו, בואו תורידו במשקל, אנחנו ישר חושבים על דיאטה גדולה שתעשה אותנו חתיכים תוך שבוע. אם אומרים לנו שהסיגריות מרעילות, אנחנו ישר רואים את עצמנו גמולים, רצים מרתון.

אלא שהעובדות מצביעות על כך שרוב דיאטות הכסח והגמילות החדות כושלות. גם אם הצליחו להוריד כמה קילוגרמים, את כל המשקל הזה העלינו בחזרה בשנה שאחרי. כך הבנו שכוח הרצון הוא כלי חזק לספרינטים אבל לא לריצות ארוכות. כוח הרצון יכול להניע אותנו לתוך פעולה, אבל ברגע שהוא נגמר, מתחיל כוח נגדי של פיצוי עצמי.

קל הוא הנכון

"קל הוא הנכון", אומר החכם הסיני צ'ואנג צו וממשיך:

תתחיל נכון ויהיה לך קל.
תמשיך קל ויהיה לך נכון.
האופן הנכון ללכת בקלות הוא:
לשכוח את 'הנכון'
ולשכוח שהדרך היא קלה.

לכאורה ההצהרה "קל הוא הנכון" נשמעת פרדוקסלית ומעוררת התנגדות: מה זה אומר על כל השנים של מאמץ שהשקענו? שטעינו? איך יכול להיות שפעם אחר פעם נשבענו להוריד פייסבוק, לאכול יותר במודע, לעשות כושר ולהימנע מסמים ושוב ושוב נכשלנו? והנה, צ'ואנג צו אומר דבר מפתיע: כנראה התאמצנו יותר מדי. אנחנו מתעכבים בפרק זה על החוכמה של "קל הוא הנכון" כי הפנמטה היא מה שיקבע אם תצליחו להחזיק את הפעולה היומית המיטיבה או לא.

צ'ואנג צו לא היה היפי מנותק. הוא חי בסין של אמצע האלף הראשון לפני הספירה והוא בן זמנם של ירמיהו הנביא, הבודהה ופיתגורס. האנשים בתקופה ההיא עבדו קשה, ילדים מתו בלידתם, תקופות של יובש ובצורות התחלפו בסופות ושיטפונות. כשהוא אומר "קל הוא הנכון", יש להקשיב לו כי הוא לא אומר לנו, תעזבו הכול ולכו לגור בקומונה עם היפים. הוא אומר: הבינו את עקרון "עשה באפס מעשה".

הוא אומר לנו זאת בשלושה חלקים שונים:

1. "קל הוא הנכון"

ההצהרה שפותחת את השיר טוענת שהמציאות פשוטה מכפי שאנחנו עושים אותה. הטבע כולו צומח בלי כל קושי. האביב מחליף את החורף ללא מאמץ, הנהר זורם בעמק בלי להיאבק בהר והציפורים נודדות צפונה בקיץ ודרומה בחורף ללא כל ויכוח. הטבע כולו פועל ללא ספקות או התנגדויות. רק תכונות האגו, ההישגיות שלנו, התחרותיות וההשוואתיות שהקנתה לנו החברה, גורמים לנו לחיות חיים מאומצים של אי הסתפקות מתוך מחשבה שיש משהו טוב שאינו כאן ועכשיו אלא ממתין בעתיד מזהיר כלשהו.

הזרע שנובט לא יכול להתנגד לשינוי שבא מתוכו. הוא פורץ את הקליפה של ומרים את ראשו ומממש את הפוטנציאל שלו בטבעיות. עושה באפס מעשה. אין רצון, כי אם התמסרות לתהליכים טבעיים שמתחוללים בתוכו. לעומתו אדם תמיד פועל, מבקש שינוי: עבודה חדשה, זוגיות חדשה, לימודים. לרוב הוא לא יחכה לתנועה הפנימית שאמורה לנבט בתוכו: הוא יוצא לעולם לחפש, בודק אפשרויות, שוכר דירה פה, קובע פגישות שם, כותב קורות חיים. הסיכויים לפספוס כה גדולים.

לדאבון הלב, אנשים שומעים בסיסמה "הקל הוא הנכון" הזמנה לשמוט הכול, להרפות הכול ולהיות באי עשייה. זו כמובן לא הכוונה. הם שומעים בסיסמה של צ'זאנג צו אישור לחוסר מחויבותם. הם שומעים אישור להיות עצלים, אז הם אומרים על ההתמכרות שלהם: אם יתאים לי לעשות הפסקה אז זה יתאים, ואם לא אז לא - כי קל הוא הנכון, לא? הרי מה שקורה צריך לקרות ומה שלא קורה לא צריך לקרות, לא?"

אז לא. "קל הוא הנכון" היא סיסמה שמכוונת אותנו אל עקרון התנועה הטבעית של העולם. העולם אינו עצלן. למען האמת, עצלנות היא בדיוק ההפך מקלות. עצלות באה מאנרגיה תקועה, היא נגד עשייה, היא ביטוי למאבק פנימי ולמלחמה עצמית שהן מתכונותיו של האדם התקוע: יש לו ספקות, רצונות הפוכים שיוצרים מאבק פנימי, מתח, חרדות, דיכאון, שיתוק.

עצלות היא תמיד מול משהו, מול משימה: שטיפת כלים, הפסקת עישון, התחלת חדר כושר. ניתן לומר שעצלות היא פועל יוצא של מאבק פנימי. חלק אחד בנו מבקש לשפר את המציאות, ואילו חלק אחר מתנגד ומתעייף. לעומת זאת, קל הוא הנכון הוא לא מול כלום. קלות היא מול עצמה. אנחנו רוצים לנכש עשבים כי זה כיף, זה משחק. אנחנו נהנים לשטוף כלים, אנחנו אפילו רוקדים תוך כדי.

מספר יונתן, משתתף בקבוצה:

תמיד היה בי חלק אחד שרצה לרוץ. ומולו תמיד היה בי חלק אחר ששונא להזיע. אז מתוך קל הוא הנכון חיפשתי פשרה טובה שתהיה מקובלת על שניהם. לא בחרתי בין זה לזה, רק התחייבתי לצאת להליכות יומיות, כך שאם האצן ירצה לבוא, שיהיה לו לאן. ועד מהרה ההרגל של ללכת הפך לכיף שלי. בקיץ הקפדתי לצאת מוקדם ולהתחיל את הבוקר בצעידה. שנה שלמה התמדתי בזה, רואה את אצני הבוקר חולפים על פני אבל לא מרגיש אשמה. ידעתי שבהליכתי האיטית אני מחבק את העצלן הפנימי, נותן לו אישור. גם אתה אהוב. אני מקבל את עצמי גם פדלאה! וכאמור, יום אחד זה קרה. יום אחד הרגליים שלי התחילו לרוץ מעצמן! רצתי ממש לאט, סוג של הליכה מהירה אבל בצעדים ממש מיניאטוריים, אבל הייתי לגמרי בהווה. לא ידעתי אם ארוץ גם מחר. פשוט נהניתי מהריצה הקלה.

2. כשהתחלה נכונה, יהיה לך קל

לרעיון שקל הוא הנכון צ'ואנג צו שם שני סייגים. הראשון - מאמץ מסוים כן יידרש. את הרעיון הזה הוא מניח במשפט: "תתחיל נכון ויהיה לך קל". למה הוא אומר את המילה "נכון"? למה הוא לא אומר, "תתחיל בקלות ויהיה לך קל"?

קל הוא הנכון. תתחיל נכון ויהיה לך קל.
תמשיך קל ויהיה לך נכון.

כי התחלה נכונה כן מחייבת מאמץ! כאן הסתירות מתחילות. אנחנו מדגישים כאן דיוק חשוב מאוד. כי קצת מאמץ **תמיד** נדרש. כשדוחפים עגלה עומדת, צריך להשקיע אנרגיה. אחר כך, כשהיא כבר מתגלגלת, זה מתחיל להיות קל. כשמתחילים פרויקט חדש, צריך לגייס אנרגיה. התחלות הן תמיד מאומצות. להתחיל דיאטה, להפסיק לעשן, להתחיל להתאמן בחדר כושר, ללמוד שפה. כשהוא אומר "התחל נכון", הוא בעצם אומר שהתחלה היא שינוי מצב. משהו זז. איך הוא זז? במאמץ כלשהו **והמאמץ הזה הוא נכון**. אצלנו הוא נקרא **מינימום אפקטיבי**. כזה שלא מייצר התנגדות, כזה שבו אתה לא קורע את עצמך. זהו הפרדוקס של הלימוד הרוחני. **אתה צריך לצאת ולהתאמץ לרכוש את הכלי שיעזור לך להיות קל, טבעי ורפוי.**

לכן, בתחילתו של שינוי הרגל, מאמץ כלשהו חייב להיות. התמדה היא שריר חלש שצריך לאמן, לכן אנחנו מעודדים את עצמנו לקחת התחייבות לטקס בוקר שיאתגר אותנו אבל לא יותר מידי. כי אם המאמץ ממשיך וממשיך, סימן שהוא לא נכון. סימן שאין ראייה נכונה. ואם שמנו לב שזה קורה - מיד הפסקנו. נשבענו לא לייצר מלחמה פנימית. לעומת זאת, אם ההתחלה הייתה במאמץ נכון אז המאמץ הלא נכון נעלם. התנועה מתרחש כבר מעצמה, ועכשיו נותר לנו רק להקפיד לא להפריע לתהליך, כמו להלך על חבל: לא לעשות תנועות גדולות מדי. אם ההתחלה לא נכונה, כלומר כרוכה במאמץ יתר, בסופו של דבר נפלנו מהחבל.

על כן הקלות של צ'ואנג צו אינה השתבללות ללא עשייה. מצד שני, אין בה התמכרות נזירוטית לעשייה חסרת מנוח. נקודת קל הוא הנכון היא נקודת סימטריה, מרכז, גשר צר מאוד.

3. האופן הנכון ללכת בקלות, הוא לשכוח את הנכון ולשכוח את הקל

זהו הסייג השני: נכון שקל הוא הנכון, ונכון שקצת מאמץ נדרש בהתחלה, אבל אל תיתקע על שני אלה. האם אנחנו מתאמצים לנשום? האם לבנו מתאמץ לפעום? התשובה אינה "כן" ואינה "לא". הלב לא מתאמץ, אבל השקעת אנרגיה מסוימת יש שם. בלי מאמץ מזערי של הנשימה ופעימה היינו מתים.

בשלב השלישי הכול הוא הכול. המאמץ לשינוי ההרגל והקלות של שינוי ההרגל מתערבבים זה בזה. זהו השלב שבו אנחנו משתחררים מכל ההגדרות. הן שימשו אותנו עד כה כי השכל צריך מילים. אבל בשלב המתקדם של השינוי ההרגל החדש נתפס, ואז הפעולה מתרחשת מעצמה. כן, אנחנו מכוונים שעון כדי לקום בבוקר, מצחצחים שיניים, נועלים נעליים, קושרים את השרוכים, לוקחים בקבוק מים ויוצאים לרחוב, אבל אז הריצה קורית מעצמה. זהו השילוב הפלאי של מאמץ נטול מאמץ.

המעבר הוא מהראש אל הלב, מהעשייה אל ההוויה. עכשיו המאמץ שלנו קל והקלות מעט מאומצת, ולכן אין טעם לשאול מה מקיים את מה. זה זה - יש מערכת שגדולה משני ההפכים. בתחילת החיים היינו צריכים להתאמץ, לרכוש כלים, ללמוד, להיאבק, לחתור במעלה הזרם, אבל עכשיו אפשר להרפות. זו לא עצלנות, זו הסתפקות.

טקס הבוקר

אז אמרנו שהדרך לשמר את החיבור לתודעת המאסטר היא דרך פעולה קטנה, מטיבה, יומיומית, שאנחנו מתחייבים אליה, ומקיימים אותה מתוך כוח הכוונה ולא מתוך כוח הרצון. אנחנו רוצים להפוך אותה להרגל שמתקבע בנפש, ונשאר איתנו גם כשההרגל המזיק כבר נגמר.

אנחנו מחפשים פעולה שהיא המינימום האפקטיבי. שהיא קלה ונכונה. שהיא מאמץ - אבל נטול מאמץ. שהיא יוצרת מתח בריא.

אדם יכול להחליט, למשל, שבכל בוקר הוא עושה אחת מהפעולות האלה:
מתפלל / מדליק נר / מדליק קטורת / פותח קלף / מניח תפילין;
או קורא בספר שמעניק לו השראה, ספר רוחני / ספר שירה / ספר פילוסופיה;
או יוצא החוצה לעולם להליכה / אופניים / ריצה;
או מתרגל מדיטציה / יוגה / צי-קונג / סט תרגילי נשימה / פלדנקרייז / מתיחות / אימון כושר על מזרן;
או רוקד לצלילי כמה שירים מפלייליסט שהוכן מראש;
או נכנס למטבח ומכין סלט / שייק / חליטה / ארוחת בוקר של אהבה עצמית;
או מתיישב לכתוב דפי בוקר ובהם זרם תודעה / מחשבות / חלומות / הודיות;
או מקדיש זמן לסידור הבית.

אנחנו עושים את הפעולה המיטיבה במשך כל זמן ההתנזרות ומזכירים לעצמנו שאנחנו בתהליך. זה החיבור של החזון והפעולה.

אומרים שחזון ללא פעולה הוא חלום בהקיץ; פעולה ללא חזון היא נירוזה. ראוי שמאחורי כל פעולה יהיה חזון, או כוונה. כשאנחנו קמים בבוקר וישר הולכים לטקס הבוקר, נשכבים על המזרן לקצת מתיחות, או מדליקים נר, או קוראים תהילים, אנחנו נזכרים למה אנחנו עושים את זה: לא רק בגלל שזה טוב לגב ולמפרקים לעשות מתיחות, גם לא בגלל שאנחנו בגמילה מהרגל מזיק. אנחנו נמתחים כי יש לנו כוונה נכונה ופעולה המיטיבה מחברת אותנו אליה. אנחנו מקיימים את ההרגל כי זה הדרך שלנו לפגוש את דמות המאסטר שנמצא מעבר ל"בא לי - לא בא לי".

הכלי העיקרי בשימור ההתמדה הוא ההרגל המיטיב. וכפי שכבר אמרנו, מוטב לו להיות יומי ועדיף שיתקיים בבוקר. המשתתפים בתוכנית מסכימים עם עצמם להקיץ זמן מה לפני שעת הקימה הרגילה ולקיים שגרה של פתיחת יום.

כמה זמן לפני היקיצה? אם נלך הכי רחוק, אז חברי "מועדון 5 בבוקר", רובין שרמה וחבריו, קמים בשעה 5:00 ואת השעה הראשונה של יומם הם מחלקים לשלושה: עשרים דקות של פעילות גופנית (יוגה, מתיחות, כושר גופני); עשרים דקות של פעילות רוחנית (תפילה, מדיטציה); ועשרים דקות לשכל (קריאה, לימוד, כתיבה ביומן או כתיבת הודיות).

"מוקדם בבוקר עדיין לא קורה כלום מסביב ואפשר להקדיש את הזמן לעיסוק במהות הפנימית שלנו... האופן שבו הבוקר שלנו מתחיל קובע איך ייראה המשך היום. לכולנו יש 24 שעות ביממה. יש אנשים שבונים עם הזמן הזה חיים מפוארים, אבל הרוב עסוקים בלהיות עסוקים". כך מסביר שארמה בראיון לידיעות אחרונות.

שרמה ותלמידיו נמצאים בקצה הנחוש של הספקטרום. אלו האנשים הסופר-דופר-אפקטיביים שבינינו, שמבקשים לנצל את היום עד תומו. באמצע המשרעת נמצא אלו בינינו שמתחייבים לקום שעה או חצי שעה לפני השעה שבה תנועת הבוקר מתחילה (ילדים, סנדוויצ'ים, יציאה לעבודה), וממלאים אותה בתמהיל כלשהו של קצת פעילות

גופנית / יוגה / הליכה, קצת מדיטיציה או תרגולי נשימות, אולי תפילה, אולי כתיבת הודיות. אחרים יתחילו את התרגול סביב שעה 6:00. ואילו בקצה היותר נינוח של הספקטרום נמצאים מי מאיתנו שבחרים להקדיש לתרגול הבוקר רק עשר דקות. לא הזמן הוא החשוב, אלא ההתמדה. היה בינינו פעם מישהו שטקס הבוקר שלו התמצה בחמש שכיבות שמיכה.

התחייבות לביצוע הפעולות האלה נכנסת להסכם שחתמנו עם עצמנו בשלב הקודם. עיקרו - לא מתווכחים. מקיימים את כל הפעולות שהוחלטו. אין התקלות של דחיינות או התעצלות פתאומית. חתימה על ההסכם אומרת: זה מעבך ל"מתחשק לי - לא מתחשק לי". מטרת ההסכם להדגיש שהוקדשו לתהליך הזה הרבה אנרגיה נפשית וזמן, ועכשיו אין מקום לנפילות רגשיות. אנחנו מושקעים כאן. אז בבקשה, לצאת לפעולה. ממילא זה רק לטווח הזמן שבחרנו. אנחנו מבטיחים לעצמנו שאם נרצה לשמוט את הפעולות האלה אחרי שהתקופה תיגמר - מותר לנו. אז עכשיו אפשר להתאמץ קצת...

בגלל שתרגול הבוקר הוא הקבוע העיקרי של היום, הוא חייב לנבוע ממקום פנימי שאין בו דיאלוג ואין בו ספק. את שגרת הבוקר מניעה דמות המאסטר - דמות פנימית בעלת יושרה ברורה: **אם הוא מתחייב למשהו, הוא עושה אותו, נקודה.** חיבור יומי לדמות המאסטר מבטיח הצלחה בחלק הרביעי של התוכנית, כי כשעולה לפתע הרצון לגנוב שאכטה מסיגריה. לאכול סוכר. לשתות חריף. הוא הכוח שמזכיר לנו - "לא".

מאחר שההתמדה, היא הנותנת את הערך הגבוה ביותר של התרגול, נמליץ למשתתפים בתוכנית לאמץ פעולה מיטיבה אחת בלבד, כזו שהם בטוחים שיעמדו בה. ההמלצה לבחור רק פעולה אחת נובעת מהבנת העיקרון של **חוקים פשוטים.** רק קל הוא הנכון. חוק חיים פשוט יכול להיות "לא לשתות קפה בבוקר לפני שאני שותה כוס מים". או "לא ללכת לישון עם כלים בכיור" או "לא לקפוץ להציע מחיר בפגישה הראשונה עם לקוח לפני שמבררים כמה הוא חשב לשלם". חוקים פשוטים הם אסטרטגיות לקיצור זמן וכאבי ראש. הם עוזרים לנו לפעול בלי לעצור ולחשב מחדש כל פעולה.

עם זאת, במקרה של החלטה לבחור בשילוב של שתיים או שלוש פעולות (למשל, גם להדליק נר, גם לעשות 20 שכיבות שמיכה וגם לכתוב הודיות), להלן שתי עצות טובות:

אחת - החליטו מהי הפעולה שאותה אתם מקיימים בכל מקרה, גם אם איחרתם להתעורר ואין מספיק זמן לתרגול כולו. מה שנקרא "הפעולה הראשית"

שתיים - שמרו בקפדנות על סדר קבוע של הפעולות. יש להתחיל תמיד באותה פעולה, לקצוב את טווח הזמן שלה ואז לעבור לאחרות. שמרו על הסדר, דבקו בו, כי שגרה יוצרת התמדה וההתמדה תזכיר לכם מדי יום את הסיבה העיקרית לתרגול הבוקר: העיגון בתודעת המאסטר. יש בי חלק נפש שידע להיות מוחזק.

ומה עושה זה שאין לו שעה קבועה של קימה בבוקר?

שמנו לב שאנשים שאין להם עבודה יומית, כמו סטודנטים, עובדי לילה, אומנים ופריילנסרים, קשה יותר ליישם את ההנחיה לכוון את הפעולה המיטיבה לשעה ספציפית בבוקר. התשובה עבורם יכולה להיות: קיימו את התרגול שלכם רבע שעה לפני שעת הקימה, ולא משנה אם זה יהיה בשש או בתשע בבוקר. עם זאת, הזזת שעת תרגול הבוקר אינה תומכת עקביות. כך גילינו: שאם הפעולה היומית המיטיבה לא נעולה על שעה מסוימת, היא מתמסמסת די מהר. לכן ההמלצה לחסרי שגרת הבוקר היא לקיים את הפעולה המיטיבה בסוף היום, כדבר אחרון לפני השינה. זו הנחיה טובה גם למי שנכנס לתקופה שבה אין לו שגרת בוקר בגלל טיול בחו"ל, מילואים או תקופת מבחנים. אז שיחכה לסוף היום.

הערך של הפעולה המיטיבה היומית הוא בהבנה שהתנזרות אינה העיקר. אין בה ערך בפני עצמה אם היא לא באה יחד עם התקדשות. כלומר, למי שמתנזר מהחומר האהוב עליו בלי חקירה עצמית ובחירת כוונה נכונה, יקרה אחד מן השניים: או שייכשל בדרכו, יחווה רילאפס ויחזור לסורו בתוך זמן קצר, או שיחייה במאבק עצמי מתמיד. אם כוחו של הנזיר הוא ב"לא" והוא מתחזק מכוח הרצון, מהצבת גבולות וממניעת השימוש בחומר האסור, אזי כוחו של המתקדש הוא ב"כן". הוא מתחזק מהודיה, מפתיחת הלב. ההתקדשות היא תזכורת של הממד הרוחני של התהליך, והפעולה היומית תומכת בדיוק בזה: בכוונה להרים תדר. להתחבר לשכינה.

תרגיל הכתיבה של פרק 5 - ההרגל המיטיב

בטופס זה נעבור על הפעולה האחת העיקרית שאתם מתחילים לעשות בכל יום, החל ממחר.

הפעולה המיטיבה מסתיימת ביום האחרון של ההתנזרות.

הטופס נמצא בדף תרגילי הכתיבה ב-www.rafeek.co.il/master-awareness.

פרק 6 - ההצהרה וההסכם

זמן הטקס הגיע.

- יש לנו הרגל מיטיב שבחרנו
- יש לנו תאריך וזמן ומקום לטקס
- אנחנו יודעים מה הכוונה שלנו

בסוף פרק זה תקבלו שני קישורים לשיעורי בית שידרשו מעט יותר זמן מהרגיל:

האחד לכתיבת הצהרת הכוונה הנכונה שהיא תפילה שאותה מקריאים בקול, שהיא פתיחת הלב. שהיא חסד השני לכתיבת ההסכם הנכון שגם אותו מקריאים ועליו חותמים, שהוא נטילת אחריות. ביטוי ההתחייבות. שכל דין.

אז... אחרי שעמדנו מול הטבע והקראנו לרוח בקול רם את הצהרת הכוונה מגיע שלב החתימה על ההסכם ובו הסעיפים הבאים:

1. זמן ההסכם: לכמה זמן ההתחייבות? שבוע, חודש או שלושה חודשים?
2. על מה מתחייבים: איזה הרגל מזיק מורידים ואיזה הרגל מיטיב מוסיפים. כמה פעמים בשבוע. כתבו את כל הפעולות שיחזיקו בתהליך.
3. סעיף הרילאפס: מה קורה אם אנו מועדים?
4. מה קורה בסוף: איך יוצאים מתקופת ההתחייבות וחוזרים לשגרה הרגילה?

למשל:

אני, שאול בן ארי, מרגיש כבר הרבה זמן שאני לא נהנה מסיגריות. תיאור מצב - אני מעשן בעל כורחי. הסיגריות שולטות בי. אני משתעל מלא. מאז הקורונה אני מרגיש עוד יותר נורא עם העישון. אני על אוטומט וזה חוסר אונים לפעול נגד עצמי. הרגשות שיש לי לגבי המצב - אני מפחד להיות חולה בגלל העישון. יש לי חשש מסרטן ריאות. אני מרגיש כישלון. אני מרגיש תלות. זה מוריד לי את ההערכה עצמית. הצורך העמוק - הוא להיות מחובר לעצמי, להיות באחדות, לא לבקר את עצמי. להזין את החלק המכור בדברים אחרים מלבד סיגריות. להתחבר לילד חסר הביטחון שהייתי ולתת לו נוכחות. הבקשה שלי - להתחבר לחלק פנימי שמטפח בריאות וכושר. אני רוצה להתחבר לכוח המתמיד שלא משתוקק לפיתויים. אני יודע שיש בי משהו חלש שמצריך נחמה שמספק הניקוטין, ואני מתחייב לאהוב את החלק הזה ולתת לו תשומת לב והזנה ונחמה שאינה ניקוטין, כמו למשל מנוי לסינמטק וקניית גבינות טעימות שבדרך כלל אני לא מרשה לעצמי.

ההסכם.

אני מתחייב לא לעשן ניקוטין במשך מאה יום.

לזרוק את הטבק שנשאר לי בבית ובאוטו ולסרב לג'וינטים שיש בהם ניקוטין. בנוסף, אני מתחייב לעשות פעולה יומית מיטיבה: עשר דקות קריאת תהילים בבוקר. חוץ מזה, פעם בשבוע, בימי ראשון, אתרגל יוגה ובכל יום שישי ארוץ בים. שלוש פעמים בשבוע אכתוב לפני השינה הודיות במחברת. פעם בשבוע, ביום חמישי בערב, אסדר במשך שעה את הבית.

אני מאסטר של עצמי. אף אחד לא יעזור לי אם לא אקח אחריות על השגרה שלי.

כוח הכוונה מתבטא בפעולות ולא במילים, לכן אקפיד לבצע את כל התחייבויותיי, ובמקרה של רילאפס שבו אמעד ואעשן בטעות שאכטה, אני מתחייב - כפעולה סימבולית של חזרה להסכם - לנקות את המחסן, להוציא את כל הדברים החוצה ולקרצף מדפים.

אם אשכח לקיים את אחת הפעולות המיטיבות, אחזור לדרך באמצעות קריאת תהילים במשך זמן כפול בבוקר שלמחרת.

בסוף תקופת ההתחייבות אחליט אם להאריך את ההסכם או לחזור להרגל. אני רוצה לאהוב את המעשן ולא רוצה שהוא ימות. מבחינתי, לעשן סיגריה אחת ביום זה חזון שאגשים מתישהו בעתיד.

וכך יהיה.

על החתום: _____

למעוד נכון - מנגנון תיקון רילאפס

"רילאפס" היא מילה הלקוחה משפת הנגמלים ותרגומה הוא "מעידה", כלומר חזרה לשימוש אחרי תקופה של ניקוין. הרילאפס מביאה עמה לרוב תחושות של אשמה וכישלון ומובילה עד מהרה לשימוש יתר, פיצוי על תקופת הניקוין, תנועה של הרס עצמי של "כאשר אבדתי אבדתי". כמו שאומר אחד המשתתפים "אם שברתי צלחת, אני כבר אשבור את על המטבח".

כל שיטות הגמילה מנסות להימנע מרילאפסים כי לאורך זמן, יותר מידי נפילות שוחקות את כוח האמונה של המכור ששוב אינו מאמין שיוכל להיגמל מתישהו. בתכנית קשת האש אנחנו קודם כול מנסים למנוע רילאפס מקרי, מזדמן, שהורס את כל ההכנה הטובה והיפה שעמלנו עליה במשך זמן כה רב. אחר כך אנחנו מנסים ליצור מצב שבו אם יגיע רילאפס, הוא לא יקבור אותנו.

מתי אנחנו מועדים למעידה? בדרך כלל לקראת השבוע השלישי. עד אז, בימי תחילת האתגר, אנחנו מלאי רצון ועפים על השינוי בתשוקה והודיה. אין סיכוי שנתבלבל. אבל אז קורה משהו. פתאום נכנס פרויקט גדול, פתאום היינו עייפים, פתאום הילד נהיה חולה, לקחנו עוגייה למרות שאנחנו בגמילה מגלוטן, לקחנו שאכטה למרות שהפסקנו לעשן. הרילאפסים קורים בהיסח הדעת. המאסטר הלך לישון.

הבעיה עם מעידה חד פעמית היא שהיא גוררת מעידות נוספות. האדם לוקח בטעות שאכטה במסיבה והנה, בסוף הערב הוא כבר לוקח סיגריה שלמה ולמחרת הוא קונה חבילת טבק. זהו, תוך יום הכול נהרס. להתראות חודש של ראייה נכונה וכוונה נכונה, וטקס רוחני ותפילה והצהרה... והאשמה רבה.

רילאפס יכול להיות גם מעידה בהרגל המיטיב. יום אחד לא תרגלנו את טקס הבוקר. לא התעוררנו בזמן וירד גשם, והחלטנו לעשות אותו בערב. אבל גם בערב קרה משהו, וביום שאחריו גם משהו התבלבל, והופ. הכול נגמר ונשכח כאילו לא היה. ואנחנו בכלל לא היינו אשמים! זאת המציאות אשמה. והגשם! אבל עכשיו אנחנו מלאי אשמה ואכזבה. מי שמחליט לצאת לדרך ולהתמודד עם הרגליו המזיקים עשוי פה ושם ליפול במדרון. יש להתייחס לזה כדמי לימוד. אז איך ניתן, עד כמה שאפשר, לא ליפול? ואם נופלים, איך ניתן, עד כמה שאפשר, לא להחליק במורד את כל הדרך חזרה? להלן כמה תשובות אפשריות:

מנגנון תיקון רילאפסים

נבקשכם להחליט כבר בשלב כתיבת ההסכם על מנגנון חזרה לשגרת ההתנזרות. עוד בשלב ההצהרה חשוב מאוד להכניס סעיף האומר מה אני הולך לעשות במקרה שמעדתי חס וחלילה. למשל

”במקרה של נפילה חד פעמית להרגל המזיק אני מתחייב לתיקון באופן הבא: לנקות את המקרר. להוציא את כל האוכל ואת כל המגירות. כולל הפריזר.

במקרה של נפילה חד פעמית בפעולה המיטיבה, אחזור לדרך ע”י קריאת חמישה פרקי תהילים בבוקר שלמחרת.”

הרעיון במנגנון התיקון הוא להתחייב על פעולה סימבולית שלא קשורה לכלום, פעולה מחוץ לשגרה שבמקרה של מעידה נותנת לך כרטיס חזרה למשחק. מנגנון תיקון יכול להיות, למשל, לנקות את האוטו, לרוץ קילומטר, לסדר את התיקיות במחשב או לנקות את המדפים בארון. שימו לב, זהו טריק שעובד רק פעם אחת! אחרי הנפילה השניה שום ניקיון מקרר לא יעזור. אבל בנפילה הראשונה אתם תודו לעצמכם על שהכנסתם את הסעיף הזה. יום אחד בטעות תשברו את ההסכם ותחזרו לרגע להרגל המזיק, ותרגישו מלאי אשמה ואכזבה עצמית. ואז תזכרו ש - הידד! - יש מנגנון תיקון, איזה כיף. לאפשר לכפר עוונות בקלות! ותלכו למרק את המקרר בכוונה רבה.

זיהוי הטריגרים ומצב עכב”ר

המתנזר צריך לדעת מהם המקומות, הדברים והאנשים שעלולים לגרום לו נפילה ועליו להימנע מהם למשך תקופת ההתנזרות. אנחנו קוראים להם “טריגרים”. למשל ללכת למסיבה טראנס זה טריגר לנגמל מקנאביס, לשבת ערום ליד המחשב זה טריגר לפורנוגרף, ללכת לקניון איפה שיש רולדין זה טריגר לנגמלת מסוכר. לפעמים טריגר יכול להיות מקום שצריך להימנע להגיע אליו (איזור בעיר שמקושר אצלך במוח בהרגל המזיק), דברים שמפתים לחזור לשימוש (מכונת משקאות מתוקים, מאפרה, קרם לחות) או אנשים שצריך להימנע מלפגוש (כי הם עדיין בהרגל המזיק).

אם אפשר, על המתנזר להתחיל בניקוי המרחב ולסלק את כל ה”דברים” מהבית. לשאוף שלא יהיה שוקולד במזווה, טבק במגירה או פורנו בתיקיות המחשב. זוהי פעולה סימבולית חשובה למרות שאינה מוחלטת; לרבים מאיתנו יש ילדים שאוכלים פיתות, או בני זוג ששותים חריף, או חברה הכי טובה מעשנת. לכן סילוק הפיתויים באמת אינו אפשרי, הם קופצים עלינו בכל הפסקת פירסומות. ניקוי המרחב לפני הטקס הוא הצהרה סימבולית שאם זה תלוי בי, אני רוצה לחיות במרחב שאין בו פיתויים.

בנוסף, יש לנסות להימנע מלהגיע למצב עכב"ר. ראשי תיבות של: עייף, כועס, בודד, רעב. מצבים בהם המאסטר נעלם תחת הצורך בפיצוי ובפינוק.

עייף - אתה בדרך חזרה הביתה וכמעט נרדם על ההגה, בתחנת הדלק שבה אתה עוצר להתרעננות יושבים חבר'ה עם סיגריות ומישהו בך מספר סיפור: "אולי רק סיגריה אחת. זה יעיר אותי. עדיף מאשר להיהרג על הכביש" ובום, חזרת לעשן.

כועס - מישהו סגר אותך בחניה ואתה צריך ללכת לכל המשרדים באיזור לבדוק מי זה ולכעוס עליו. בדרך חזרה לאוטו אתה כולך עצבני עובר בפיצוציה ומישהו פנימי בך אומר, "אתה חייב להירגע" וקונה בירה ושובר התנזרות.

בודד - את לבד בבית יום שישי, וחבר שלך לשעבר יוצא עם מישהי חדשה, ולא מצאת שום דבר מעניין לעשות הערב, ומחזר אחריו גבר למלם משעמם, והשעה 11 וחצי, ומישהו בך אומר "מגיע לך פינוק. רק פעם אחת" ואת קמה למקרר ומתנחמת בחצי חבילת גלידה שעושה לך רק יותר רע.

רעב - הישיבה הסתיימה במשרד בשעה מאוחרת ועכשיו אתה בתחנת רכבת, כוח ההתנגדות שלך נחלש והמכונה עם הטורטית קורצת לך. אתה אומר, "אני רק אסתום לעצמי את הריק". בום. שברת גמילה מגלוטן.

מצבי עכב"ר קורים כי בלתי"מים קורים, כי העולם לא עובד אצל אבא שלנו. אבל עצם המודעות לכך שרגעי רעב, עצבים, עייפות ובדידות יוצרים טריגרים, עשוי להציל אתכם ברגע של טרום מעידה. רגע שבו ההרגל המזיק מתחיל לדבר לכם בראש ולספר לכם סיפור.

והכי חשוב:

רוצים להמנע מרילאפס? הקפידו לקיים את הטקס היומי בקנאות. זכרו, כל זמן שמתרגלים את הפעולה המיטיבה, אנחנו עדיין בתהליך. אפילו אם נפלנו וחזרנו באופן חד פעמי פתאום לעשן, לאכול גלוטן, לצרוך פורנו או לערוך קניות בעלי אקספרס - הפעלה מיידית של מנגנון התיקון **ותרגול הפעולות המיטיבות** למחרת מחזיר אותנו על הדרך.

תרגילי הכתיבה של פרק 6

נמצאים בדף תרגילי הכתיבה ב- www.rafeek.co.il/master-awareness

1 - הצהרת הכוונה הנכונה

ובו נעבור על 4 החלקים שיוצרים הצהרה טובה של הכוונה הנכונה: תיאור מצב, הרגשות לגבי המצב, זיהוי הצורך העמוק, בקשה לשינוי.

2 - כתיבת הסכם

ובו תמצאו הסכם לדוגמא שעל-פיו נכתוב את ההסכם שלנו האישי.

כתבו אותם, העתיקו לקובץ נקי והדפיסו. וזהו אתם מוכנים לטקס! את הפרק הבא, על שימור ההתמדה, נזמין אתכם לקרוא רק אחרי שאתם שבים מהטקס.

סיום - לשמר התמדה

אתגרים והתמודדויות הם הדבר הקבוע היחיד בחיים. אין דבר שצורתו נשמרת לעד. דברים טובים מתפרקים ומתבלים, דברים רעים מניעים לתיקון ולחידוש. יום אחד מתחילות אצלך בעיות לב (בעיה), הרופא אומר לך שאתה צריך לעשות יותר ספורט אירובי (פתרון), ואתה צריך להתחיל חדר כושר ולהתמיד בשגרת האימון (בעיה), אבל אתה מתחיל להתאהב בתחושת הבריאות (פתרון), אלא שאז מתחילה אצלך בעיה בברך ואתה צריך להפסיק לרוץ (בעיה), ומתחיל לשחות בבריכה (פתרון)... בקיצור, אין תנועה בחיים שכיוונה הוא רק אושר ובריאות. כל תנועה חדשה תביא איתה התמודדויות חדשות. אתגרים לא נגמרים, הם רק מתחלפים.

פתחנו את הספר בהכרזה שאושר הוא ההרגשה של פתרון בעיות. לא להתחמק מהן, לא להדחיק אותן, אלא להתמודד עמן. לא רק בגלל שאם נדחיק אותן או נתעלם מהן בסופו של יום נרגיש כקורבנות. יש עוד סיבה והיא: שזה מעניק עונג רוחני. עונג שמושג מהתעלות. אם ההנאה הארצית שלנו הרגילה מקושרת לא פעם לדברים פיזיים, סוכר, משני תודעה, נסיעות לחו"ל, מלונות עם ארוחות בופה מפנקות, דברים אשר יוצרים בנו בסופו של דבר תחושת כובד, הרי **שבעונג רוחני אין כל דבר פיזי**. הוא מושג מתוך העצמי. מחיבור עם עקרונות נשגבים. אלוהים אם תרצו.

עונג כזה, לפי תכנית קשת האש, הוא עשייה - פעולות מינימליות אך אפקטיביות. לפעמים האתגרים יהיו פשוטים ומרגשים: להכין תבשיל חדש שמעולם לא בישלנו, לנסוע ליעד חדש בעולם שמעולם לא ביקרנו בו. אבל לפעמים האתגר יהיה דבר מסובך מאוד: לשקם את יחסינו עם ההורה שהכאיב לנו בילדות, לשחרר התמכרות שמנהלת את חיינו, לעשות שינוי תעסוקתי בעולם שהולך ומתמחה.

לא משנה מה סדר הגודל של הבעיה שלנו, העיקרון היה זהה: בחרנו להתמודד ולשמור על אמונה. טיפוח המאסטר הפנימי הוא הברירה היחידה. אחרת האגו שלנו יבחר באחת מן השתיים: הכחשה או קורבנות. כשבחרנו בהכחשה קיבלנו הקלה לזמן קצר, אבל חיינו חיים של חוסר ביטחון וחרדה. כשבחרנו בקורבנות קיבלנו רחמים לזמן קצר, אבל חיינו חיים של כעס וייאוש.

ככל שאנחנו סומכים על סוכר, קנאביס, סקס, אלכוהול, שיגרמו לנו לחוש טוב, כך חלקי הנפש העמוקים והמוכחשים יבקשו יותר מהם. מחציתה של הכלכלה העולמית נשענת על סיפוק אשליות לצורך שיכון חרדות. תעשיית התיירות, החטיפים, המשקאות המתוקים, התרופות, המועדונים, כולם-כולם רוצים שנאחז בהרגלים המזיקים שלנו, שמכניסים להם הרבה כסף.

על כן, היום שאחרי הטקס היה היום הראשון של שארית חיינו. הוא היום שמסמל את בחירתנו לצאת ממרוץ ההכחשה. בקטנה, בזירות אבל מתוך מחויבות על-חלל. מאותו היום שעון החול מתחיל למנות גרגיריו. מעכשיו ובכל יום אנחנו מבצעים בכל בוקר את הפעולה המיטיבה היומית, ומשחררים את הציפיות. בבחינת: **"החזק בכוונה, בטח בתהליך"**.

שלב 4, שלב הפעולה, מפגיש אותנו עם אתגר ההתמדה. בימים הראשונים של התהליך אנחנו חווים התרוממות נפש. אנחנו מגלים שבזכות ההכנה הטובה אין קריז או תסמיני גמילה. אין את השוק ההתנגדתי הראשון שתוקף כאשר עובדים עם כוח הרצון. להפך, נראה כאילו הפוקוס ההורי, זה של המאסטר, על הכוונה לאהבה עצמית שמובאת לכל חלקי הנפש, גורם לחלקי הנפש ההתמכרותיים שלנו לפסוע אל עבר הגמילה ולא להתנגד לה. השורש סוף סוף מקבל תשומת לב ושולח כוח למעלה. אחרי שנים של ניתוק ושימוש בתחליפי אמת (שהם בעצם שקר), אחרי שנים של שימוש בחומרים, עבודת אלילים, שבהן היינו מרוכזים בעצמנו, מנותקים מכאבנו העמוק, שבהן עבדנו צלם של משמעות במקום משמעות - פתאום המערכת כולה מתגייסת לעזרנו. נכון, לפעמים יש מחשבת געגוע להרגל המזיק, אבל בסך הכול התנועה קדימה פותחת מרחבים חדשים, ולצדה הגאווה על כך שאנחנו אנשים שלקחו את עצמם בידיים.

בהתחלה הנגמלים תמיד מופתעים לגלות שהסיגריות ירדו ואין תשוקה לעשן. מתרגל היוגה מופתע. הוא יוצא לאימון בלי יכוחים או עצלות. כשמגיעה השעה לצאת, משהו בו קם ויוצא. הוא לוקח את המזרן והולך לסטודיו והוא לא "עושה" את זה: נע בו אותו חלק נפש פנימי שתוכנת כמות בליל הטקס. זו המשמעות של **פעולה ללא פעולה**. אנחנו לא "עושים" את השינוי ההתנהגותי. הוא פשוט קורה. שינינו משהו בפנים ועכשיו גם המציאות בחוץ משתנה.

וכל זה בגלל ההבדל במערכת ההפעלה: כשעובדים עם **כוח הרצון** צריך להפעיל מאמץ קבוע. אבל כשעובדים עם **כוח הכוונה**, צריך רק לעשות פעולת **קשת אש** אחת, ראשונית, חזקה ומשמעותית, שבה מתכנתים מחדש את המערכת. ואז יש לשמר אותה בפעולות קטנות ומדויקות. **כוח הרצון** היחיד שנדרש הוא זה שהביא אותנו להתחיל את התהליך. כוח רצון נדרש רק בהתחלה, כדי להניע אותנו לבקש עזרה או להירשם לקבוצה, אבל מהרגע שהטקס התבצע והבקשה הופנתה לעולם, אנחנו עובדים על מינימום מאמץ, רק כדי לשמר התמדה.

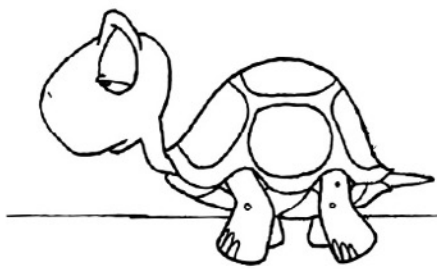
המשבר הראשון יגיע מתישהו. לפעמים בטעות. פשוט תשכחו שהצהרתם, משהו בכך יחזור לאוטומט והופ, דחפתם לפה סיגריה או ג'וינט או דבר מתיקה. יום אחד שכחתם לצאת לרוץ, הייתם חולים או נתקפתם בעכב"ר. הכול בסדר. כאמור, **רילאפסים** הם חלק מהדרך. חשוב להביא את **המאסטר**, לנשום לעליונים ולתחתונים ולתת לגל לעבור.

נגמל אמיתי הוא מי שעבר כמה וכמה משברים, הפסיד בחלקם וניצח בחלקם עד שעלה על הדרך הנכונה שבה, הוא יודע, **חשוב להקפיד להתמיד בביצוע הפעולות המיטיבות**. הן השער לתענוגות חדשים ועדינים יותר, בכוח ניוושע.

תרגיל האחרון פרק סיום - מדיטציית המאסטר

נמצא בדף תרגילי הכתיבה ב- www.rafeek.co.il/master-awareness.

מדיטציה מודרכת שהקלטתי ביומד בשבילכם. קחו 20 דקות, שימו אזניות בדרך למאסטר הפנימי.



המתימטיקאי אינה חסמה
קצונה זה קצונה