

תפסיק כבר לדבר... קח דינמיט!



האגם התכול השתרע למלוא רוחב האופק

מעניק למבקרים במקום את התמורה: רוגע. שקט. שלווה.

על גדות האגם השופעות צמחיה ופינות חמד,

ישבו בעצלתיים דייגים עם חכות דוממות הטובלות במים עד חציין. מאזינים בנמנם לציודי הציפורים וקשובים חלקית לתנדודות הקרס.

הדגה באגם הייתה משובחת ביותר

אולם הם לא הגיעו לכאן כדי לספק לעצמם ארוחת ערב אלא כדי לנקות ראש. דייג מסחרי היה אסור בתכלית.

כך שמעבר לדג אחד, היה עליהם להשיב כל דג נוסף אל המים. פקחים חמורי סבר סיירו כל העת סביב ומנעו כל אפשרות של חריגה מהכללים.

רכב מסחרי גדול מימדים שקרב בהילוך אחורי אל רצועת החוף,

לכד את תשומת ליבו של אחד הפקחים. תוך כדי שהוא מתקרב לתפוס עמדת תצפית קרובה על המתרחש,

נפתחה רמפה אחורית, ממנה גלשה סירה היישר לקו המים קולטת אל תוכה את נהג הרכב, שכעת התכונן להפלגה תוך כדי פיזום שירי לכת עלזים.

לא היה ניתן להצביע על עבירה מסוימת

אולם חושיו של איש החוק נדרכו עד הקצה. הוא קרב במהירות אל האיש,

שקף את תג הזיהוי והצהיר: "אני מצטרף אליך להפלגה". האיש לא הראה כל סימן של בהלה.

האיר פניו לפקח והושיב אותו בכבוד רב על אחד המושבים בסירה, לאחר ניקיון זריז למושב שנעשה בחגיגות מוחצנת.

מפליגים.

מגיעים ללב האגם. הסירה נעצרת. מתנדדת בשלווה על הגלים.

נציג החוק חושב לרגע שהוא הזזה.

הוא רואה את הברנש מתרומם ממקומו, שולף מחיקו מקל דינמיט, מצית אותו ו...זורק במלוא התנפה.

קול התפוצצות כבושה מרעיד את המים,

וכהמשך מתחילים לצופר עשרות דגים מתים אותם אוסף האיש בעליזות לתוך הסירה.

הפקח ההמום הקולט לזוועתו את המתרחש מול עיניו,

מזנק ממקומו כשקצף על שפתיו ופוחת בסדרת שאגות אימים: "מהחוף אתה הולך ישר לכלא! אני אראה לך מה זה! מול עיני! בלי להתבייש! אתה מבצע את הפשע החמור ביותר!".

הדייג הזחוח לא חושב כלל להתרגש.

הוא שולף בנחת מקל דינמיט נוסף, מצית אותו ותוחב לתוך ידו של האיש הזועק, תוך כדי שהוא נוזף בו באגביות:

"תפסיק כבר לדבר! תתחיל לעבוד!"

מה נותר לפקח האומלל לעשות במידה והוא איננו מעוניין שהדינמיט יתפוצץ בתוך ידו? רק להשליך אותו למים!

הוא אכן 'התחיל לעבוד' ולבצע במו ידיו את השלב השני במסע הדייג עתיר השלל...

אנקדוטה זו משמשת לחידוד הבנת יסוד על תהליכים רגשיים.

טיפול נפשי נעשה בדרך כלל באמצעות דיבור, וכך נוצרה האקסיומה: "אם יש בעיה - בואו נדבר על זה".

יש גישות שהביאו את "הטיפול בדיבור" לדרגת אומנות ממש, עם כללים רבים ומורכבים כיצד לנהל את ההליך הטיפולי.

מול גישות ה'דיבור' התחולל מרד עז של שיטות

בהן כל הדגש הוא על תהליכים אחרים. די לשיחות הארוכות שחפורות וזנות באירועי החיים, ובהורים, ובילדות, ובקונפליקטים, ובמנגנוני ההגנה, ומה מרגיש לך, וכן הלאה עד אין קץ.

בואו נתמקד במחשבות באמונות או בהתנהגות,

במודע או בתת מודע, ונשנה אותם בתהליכים ממוקדים.

בואו נפסיק לדבר ונתחיל לעבוד!

בשיטות אלו אכן יש הרבה אמת

אולם זו אמת חלקית.

שינוי חשיבה ושינוי התנהגות עשויים אכן לייצר תהליך מסויים, אולם הוא עלול להיות קוסמטי חיצוני או טכני, ואף להתפוגג במהירות.

שינוי רגשי אמיתי אכן מבוסס על שינוי עמוק במבנה הרגשי!

אולם הדרך הכי עוצמתית לבצע זאת בפועל היא באמצעות שינוי מעשי.

רגע אחד! סתרת את עצמך! איך זה מסתדר?

הנוסחה היא כזו:

קיים הבדל תהומי בין עשייה 'חיצונית' לבין עשייה 'מחברת'.

כאשר נוצר קשר נכון בין מעמקי הנפש לבין העשייה בפועל, הרי שמדובר על 'פצצה גרעינית' של שינוי.

ואילו ללא קשר זה, אכן העשייה או שינוי החשיבה או תת-המודע, נותרים עקרים וחיצוניים.

העיקרון המוזכר כאן מורחב מאוד בתיאוריה ופרקטיקה של 'תרפיית הבחירה':

אנחנו ניקח רק תובנה אחת, משמעותית וישימה, ל'קורונה טיים' שלנו:

נתייחס למעשה פשוט של אמת, הנשמט עמוק לאחר שאזלו כל כוחותיה, ומבשלת לילדים ארוחת ערב נחמדה במקום לדחוף אותם שוב ללחם עם חומוס או שוקולד.

או אבא טרוד ויגע שהקדיש לילדו רבע שעה של סיפור או משחק משותף.

זהו מעשה פשוט, שאף נעשה באפיסת כוחות ובלי אנרגיות או ריקושיטים,

אנחנו כעת יוצרים ומוציאים לפועל מהות של הורות ושל אהבה.

עצם יצירת הקשר בין העשייה לבין הכח הפנימי העמוק המניע אותה, גורם לעשייה להיות תהליך ההיווצרות העמוק בעולם.

אז בואו נתחיל לעשות - אבל בהחלט "טוב שדיברנו על זה"...

במאמר הבא:

מזיאון מימי בראשית.

נשתמע,

שמחה צישינסקי

נהנת? שתף את מכריך:

שליחה לאנשי קשר <<