

הסליחה ככוח מרפא

המקום שאליו כולנו שואפים הוא.. להיות יותר מאושרים ולסבול כמה שפחות. כל מה שאנו עושים בחיינו נעשה לקראת מטרה זו. על מנת להגיע למקום זה - לא משנה מה יש לנו או אין לנו - משנה כמה אנחנו חיים בשלום עם עצמנו ועם העולם.

אז מה בעצם מפריע לנו להגיע לנקודה זו? האחיזה שלנו ב"אשליית הצדק". לפעמים ישנה סתירה בין צדק ואושר, כאשר אנו מתמקדים ב"להיות צודקים" אנחנו מאבדים את הראייה של התמונה הרחבה, ראייה של יחסים ומה נכון לטווח ארוך. כאשר אנו משחררים את הצורך להיות צודקים ביחסים, אנו יכולים לאפשר לעצמנו להגיע להרמוניה פנימית, יחסים עם אחרים יכולים להוות גשר לעצמנו.

ביחסים אנו מתאמנים. יחסים עם אחרים מהווים מראה לקונפליקטים לא פתורים בין חלקים פנימיים בנפשנו, ומשום כך האחר לעיתים "מדליק" את המקומות הרגישים ומעיר את הטעינות הרגשית שלנו. הוא "מפעיל" אותנו לטוב ולרע. מה שעומד בינינו לבין שלווה ונינוחות שלמה עם עצמנו היא הביקורת - פנימה והחוצה: למעשה דחייה של תכונות של אחרים ושל עצמנו.

האימון וההתפתחות שלנו יתבטאו ביכולת להכיל ולקבל את כל המקומות הלא פתורים האלו שמתבטאים בבני זוג ובאחרים בכלל ובכך לאפשר לעצמנו לקבל באהבה מקומות שהתנכרנו אליהם בתוכנו. לדוגמא: אם אדם מתנכר לחלק הרגשי שבו ומשתמש במידת יתר בחלק הרציונאלי שלו, הקבלה של הרגשנות של האחר תאפשר לו להתוודע לחלק הרגשי החסום אצלו ובכך לחיות חיים יותר מאוזנים ונינוחים בתוכו. ההכלה של האחר היא הגשר להכלה של עצמנו.

לרוב במקום לקבל את מה שזר לנו באחר, אנו נוטים להאשים ולסווג ל"בסדר" ו"לא בסדר", צודק או אשם ובכך אנו מנציחים את הדפוסים הפנימיים שלנו במקום להיפתח למה שסגור בתוכנו ורוצה להתפתח. כמובן שהאחרים המשמעותיים הכי הרבה מדליקים את הטעינות הרגשית שלנו ואת התגובות הרגשיות של המוח העתיק שלנו...המוח הפרימיטיבי מניע את האגו...את התגובות ההישרדותיות...מעיר דברים לא מודעים מהעבר שלנו...במח העתיק אין מושג של זמן...למשל בזוגיות... בכל פעם שאנחנו מאשימים את בן זוגנו, אנחנו לא מאפשרים לעצמנו להיפגש עם איזשהו כאב או צורך לא מסופק בתוכנו: לדוגמא, במקום להגיד - "אני זקוקה כרגע לתשומת לב" ולהתוודע לצורך שרוצה מענה בתוכנו, אנו נוטים לאומר "אתה מרוכז בעצמך ואגוצנטרי". אנחנו נוטים לביקורת כדי לשחרר לחץ...אבל לא באמת מתבוננים פנימה בכדי לראות מה הצורך האמיתי שלנו שמבקש מענה... ביקורת מבטאת בד"כ כעס- לעתים הוא מופנה החוצה כהאשמה או פנימה כלפי עצמינו...כאשמה.

מהי ביקורת?
ציפייה – אכזבה – תסכול – כעס – ביקורת.
למעשה מאחורי הביקורת... יש ציפייה לא ממומשת... יש צורך שמבקש מענה...

אך מה למעשה קורה ביחסים?
המציאות מורכבת יותר מאשר נרטיב (סיפור) שבו יש צד אחד שהוא "בסדר"
והשני שהוא "לא בסדר".
לכל אחד יש תפיסת עולם, ערכים, נורמות, ניסיון חיים אחר ועל כן הוא חי
בנרטיב אחר, כאשר לכל נרטיב יש הגיון מלא משלו. בתוך הנרטיב עצמו, כל
אחד לגמרי צודק מתוך המקום והקונטקסט ממנו הוא מסתכל על העולם ועל כן
ברוב המצבים שני הצדדים צודקים בו זמנית ואין אמת אחת נכונה יותר.

ועל כן... במצב של הקשבה מלאה, ניתן למצוא את ההיגיון הפנימי של הסיפור
של כל אחד ביחסים ולאפשר דרך יצירתית לשני הסיפורים להתקיים בו זמנית.

הצעד הראשון בהבנת "הצדק" האינדיווידואלי וההיגיון בסיפור של כל אחד הוא
יצירת נפרדות בין הסיפורים שלהם: נדרשת הקשבה שבה צד אחד משהה את
עצמו ואת מעורבותו הרגשית ביחסים ואת הצורך שלו להיות צודק.
הקשבה נקייה, סקרנית ופתוחה תאפשר הכרות, הבנה וחמלה לתפיסת עולמו
של האחר ובזמן אחר תתקיים הקשבה פתוחה לצד השני. ברגעים אלה
מתרחשת אינטימיות נפשית וחיבור אמיתי ביחסים. זהו מקום של שלוה- כמו
לחזור הביתה..

במקום הזה ישנה הבנה עמוקה שכל אחד עושה כמיטב יכולתו בכל רגע נתון,
מתוך ההיגיון הפנימי של הסיפור שלו ומתוך תפיסת עולמו. על כן אין אשמה
והאשמה - יש חמלה למציאות שמתוכה האדם מתנהל והתבוננות מעמיקה
שמאפשרת למידה וצמיחה.

כמובן שישנה נטייה אישיותית – ישנם אנשים שנוטים להיות יותר במצב של
האשמה החוצה- אלו אנשים כועסים ומאשימים את הסביבה בחוץ. יש להם
קושי רב לראות את האחריות או התרומה שלהם בדינאמיקה של היחסים.
לעומתם ישנם כאלה ש"מתנדבים" לעתים קרובות לקחת את האשמה על
עצמם. אלו נוטים להלקות את עצמם ולהרגיש שכל האחריות על מה שקרה
נופלת על גבם. הם מפנים את הכעס פנימה.
בשני המקרים לא נעשית למידה עמוקה של הסיטואציה שתאפשר עם הזמן
גדילה ולקיחת אחריות, במטרה לשנות את המציאות בעתיד. כאשר אנשים
עסוקים בלהיות "בסדר" או "לא בסדר", ולא בהתבוננות וחקר הסיטואציה, הם
מונעים מהמטען הרגשי של הכעס בתוכם, מה שמכביד על החשיבה ולא מותר
אותה צלולה ופנויה ללמידה.
רק ההבנה שכל אחד בנקודת זמן מסוימת פועל מתוך הידע והנתונים שיש לו,
בקונטקסט רגשי, נפשי, אנרגטי ושכלי מסוים. הבנה זו יכולה לתרום לסליחה
ולחמלה להיותנו עיוורים לעיתים כבני אדם אנושיים, מכאן מתחילה לקיחת
האחריות והצמיחה אישית.

ההבדל בין ה"מאשימים" ל"לוקחי האשמה" טמון בדפוסי הקשר הראשוניים שלנו בילדות- כיצד פירשנו את מערכת היחסים שלנו עם הורינו, וכיצד תפסנו את עצמנו ביחס להורינו. יש אלו שנוטים להטיל את הסיבה על הסבל שהם חווים על הוריהם שלא דאגו להקל את סבלם או לחסוך אותו מהם, יש אלו שעושים אידיאליזציה של הוריהם ומאשימים את עצמם בהיותם לא מספיק טובים וראויים.

המציאות היא שגם הורינו וגם אנחנו עשינו לרוב כמיטב יכולתנו וידעתנו בזמן נתון, אך לא תמיד יכולנו למנוע סבל שהרי הוא חלק מהקיום. יש לנו קושי לשאת את הסבל ובכדי להתמודד איתו אנו רוצים לפרוק אותו על מישהו. לצורך כך אנו מאשימים את הורינו או את בני זוגנו. אילו היינו מוכנים להתבונן בסבל ולראות כיצד הוא יכול להיות מורה עבורנו, היינו יכולים לאפשר לעצמנו ללמוד ממנו במקום להטיל אותו על אחרים, או להדחיק אותו בעצמנו.

התיקון הוא להפוך ביקורת או אשמה לחמלה והבנה של היותנו טבע אנושי ולחיות בסליחה ובשלום עם כל מה שקורה. לדוגמא: במקום לשפוט את בן זוגנו ולומר כי הוא עצלן ומתחמק ניתן לומר- אולי הוא עייף, טרוד ומתקשה עתה בעשייה. ייתכן ומאוחר יותר תהיה לו יותר אנרגיה שתאפשר לו יכולת לעשייה.

בעמדה של חוקר/ צופה שסקרן ללמוד ולהיפתח לדברים, נוצרת סלחנות שמאפשרת רווחה רגשית ופניות, שרואה את הסיטואציה כהווייתה ומכוונת את המציאות למקום חדש. וכפי שאמרנו בתחילה, מה שמאפשר להיות מאושרים היא המידה בה אנו חיים בשלום עם עצמנו ועם העולם- עם החמלה באה התבונה ואיתה האושר.

הזדמנויות כמו **יום כיפור** או טקסים אחרים..ימי הולדת ועוד...מאפשרים לנו **לעצור**...להתבונן פנימה, לעשות חשבון נפש ולקחת אחריות. אנחנו עוצרים את החשיבה האוטומטית והמותנית...ומסתכלים פנימה במערכת ההפעלה...ומחזירים את ההשלכות הביתה... הסיפורים שלנו על אחרים...הפרשנויות שלנו והציפיות שלנו מהם גורמים לנו לכעוס עליהם ולסבול... אז מי מאמלל אותנו? האחרים...או החשיבה שלנו...? למעשה-הסיפורים שלנו! כשאנחנו כועסים אנחנו מענישים את עצמינו...אנחנו הולכים נגד טבענו האמיתי שהוא : אהבה והרמוניה

אפשר לבדוק את זה בגוף...מה קורה שאנחנו כועסים...כווץ..רעל ביוכימי...מתחים...מחלות...אנרגיה חסומה..

הסליחה מאפשרת לנו לשחרר את עצמינו והאחרים..היחסים..הם רק אמצעים בדרך לעצמינו השלם והנקי.

כאשר התודעה עכורה..יש רעש בראש...כווץ בגוף..ומעטה על הלב

כשהלב חסום אין לנו יכולת לחוות את החיים.. להתחבר... להרגיש... ואז אנחנו
חיים מתוך קהות... חיים בהרדמה מלאה:
בלי להריח.. לטעום.. לשמוע.. ולהתרגש כמו ילד
ועל כן הכלא האמיתי נמצא בתודעה שלנו
והמרפא גם הוא נמצא בתודעה שלנו

צריך לשחרר.. להרפות.. לסלוח.. להתרכך... לרכך את הלב ולהרגיש שוב חיות-
סליחה לאחרים היא סליחה לעצמינו.. סליחה לעצמינו.. היא אהבה
עצמית... אהבה עצמית זה שקט פנימי.. זה שלום ושלמות... ואושר
והרי עם זה התחלנו.. מי ייתן ונחיה בשלום והרמוניה עם כל היצורים החיים..

יום כיפור הזדמנות לכתוב מכתבי סליחה... לעצמי קודם... ולאחרים

**נכתב ע"י: דאנה תבור, MSc פסיכותרפיסטית מוסמכת, מטפלת
משפחתית וזוגית, מטפלת אימגו וCBT מרצה ומדריכה.**