

# דוגמא אישית אישית

פינחס הירש - יועץ נישואין ומשפחה | pini41133@gmail.com



אם גם כוכבה חושבת כך, כנראה שאני באמת לא מוצלח. אני צריך שתאמר לי איך אני יכול להיהפך למוצלח. אני רוצה שהיא תעריך אותי".

זו היתה הפעם הראשונה שמשה דיבר בכאב. במפגש הקודם הוא דיבר על חוסר ההערכה והפרגון מכיוונה של כוכבה, אבל הוא דיבר בביטחון עם חצי חיך שיכל להתפרש אפילו כמתנשא. היום הוא אומר את אותן המילים, מרוסק ושבור.

נראה שמשה הגיע לתובנות חדשות. עד היום הוא ראה בכוכבה מישהי 'מבחוץ' שטוענת כלפיו טענות משפילות ומקטינות, אבל הוא לא נתן לטענות הללו באמת 'להיכנס' אליו. המחשבה שלו היתה בערך בסגנון הבא: 'איך היא מעזה לומר לאדם מוצלח כמוני כאלו משפטים מעליבים? הרי זה לא מגיע לי!' הוא הרגיש מוצלח, עם אשה שלא מכירה בכך. זה אמנם הפריע לו מאוד, אך לא באמת הפך אותו ללא מוצלח.

השבוע משה התחיל להאמין לכוכבה. הוא ניסה לרגע לראות את עולמו מנקודת מבטה והתחלחל. הוא לפתע האמין כי הוא אכן לא מוצלח וזה שבר אותו.

הסיפור של משה הוא תמצית של כל כך הרבה נושאים שחיינו

הם היו זוג עם חיים שכלפי חוץ נראים די נוצצים. משה מנהל מחלקה באחת החברות הגדולות, מצליח בעבודתו ואהוב על כולם. כוכבה יזמית בתחום ההיי-טק, מוערכת ומרוויחה היטב. הם נישאו זה לזו בנישואין שניים.

הילת ההצלחה הורגשה גם במפגשים בקליניקה, ויחד עם זאת הם הגיעו כי "לא תמיד הכל ורוד, ולגיטימי לדבר על דברים ולפתוח את הלב".

במהלך אחד מהמפגשים משה היה נראה מהורהר ורציני. "אני לא מבין למה אני לא מצליח". טון קולו היה נשמע רציני ופניו הביעו כנות.

"אני בזיווג שני והבעיות שלי חוזרות על עצמן. אני מרגיש שכוכבה מנמיכה אותי. היא לא מאמינה שאצליח אי פעם בכלום ואם כבר הצלחתי אז היא מזלזלת ממשי. אין לי בטחון עצמי מולה. אני מרגיש שאני לא ראוי להיות בעל, אבא, או אפילו סתם אדם טוב. היא טוענת שאני לא יוצלח". הכאב היה נסוך בכל מילה. משה היה מיוסר.

"עם אשתי הראשונה עוד נלחמתי". המשיך משה. "הייתי מראה לה כמה אני מוצלח ונלחם על הכבוד שלי עד שנמאס לי. אבל

אנשים שהערכנו והעצמנו בחיים הפכו מבלי מודע לכאלה שאנחנו מחקים את מעשיהם וזהו החינוך הטוב ביותר. דר' אירית ברזל-רווה (מייסדת ויו"ר הפורום הישראלי לנוירופסיכואנליזה - 2018) מצוטטת בעבודת הדוקטורט שלה את טראד ש'מציץ את המנגנון של החיקוי כמנגנון בסיסי בהתנהגות האנושית, כשהוא מוסיף שקבוצה של אנשים נבונים אשר מחקה האחד את השני מייצרת יצירה חדשה וכך בעצם נוצרת ההיסטוריה.

הורה שמעשן לעולם לא יוכל להטיף לילדו על התרחקות מהחומרים ההרסניים הללו. לעומת זאת דוגמא אישית של בית שנהרס בעקבות הנ"ל או התקף בריאותי חמור, יותיר בילד רושם כל כך חזק שייתכן והוא יקים בעצמו מוסד גמילה.

בשביל 'לחנך' את עצמינו או לגרום למודע שלנו לחקות התנהגות שאנו מאוד חפצים בה, עלינו לקחת דוגמא אישית. אבל לא סתם ממישהו, אלא דוגמא אישית אישית.

משה אומר לעצמו 'אני מוצלח. אני יודע לחנך ולהיות אבא טוב, אני יודע להיות בעל טוב, אני שווה הערכה'. אבל יש מולו את הקול של העזר כנגדו שמתריס בפניו. 'אתה לא. כל מה שאמרת, לא, לא ולא!'

אם משה אכן היה חש בתוכו חזק ויציב כי אכן הוא שווה

וראוי להערכה והיה מעריך את תפקודו כבעל, אבא, וכאדם, גם אם אשתו לא היתה מעריכה זאת, הוא לא היה נבהל. הוא מעריך את עצמו ופועל על פי הערכה זו. במהלך הזמן זה היה מקרין גם על סביבתו ואף אשתו היתה מצטרפת להערכה זו. אי אפשר שלא להעריך אדם רגוע עם עצמו שפועל באחריות, מסור וטוב. אבל משה נבהל כי אשתו הביעה את הקול פנימי שלו. היא רק חיזקה את הקול הרע שבתוכו. זה המקטין, המחליש, שמעכיר כל רגע מושלם בחייו.

משה לא מאמין לעצמו. הוא שואל למה הוא לא מוצלח/מצליח. הוא מאמין שאכן כך הוא.

דוגמא אישית אישית תעזור לו לראות את היופי שבאדם הזה ששמו משה. אולי כאשר הוא לא ייבהל מעצמו אלא יעמוד כחומה מול הקול המקטין שבוקע מתוכו, הוא לפתע ייווכח לראות כי יש לו אכן את מי להעריך. הוא יחווה בעצמו את האמון שהוא כל כך מחפש מבחוץ. הוא ייפך לאדם הראשון שהאמין בו. משם הדרך תהיה קלה יותר.

הבטתי על העיניים המצפות שתלה בי משה ושאלתי: 'בוא נניח לרגע ממה שאומרת או חושבת כוכבה. אתה חושב שאתה

סובבים סביבם, שאם רק נוכל להבין אותו אולי נלמד משהו חשוב.

פעם למשל חשבתם מדוע אנחנו לא מצליחים לשנות תדמית? למה גם כאשר הילד המופרע של הכיתה שלמד איתנו ביסודי מפרסם בעיתון את משרד עורכי הדין המצליח שהוא פתח, אנחנו מגיבים בחצי חיוך מלגלג ומדמיינים לעצמנו איך הוא זורק טיסנים מנייר על השופט במהלך דיון או מורח דבק על הכיסא של העד הנגדי?

ואם נתקדם עוד שלב, נבחן מדוע בכל הפעמים שהחלטנו שהנה אנחנו הופכים להורים סמכותיים שמסוגלים להטיל משמעת על הילד, הוא פשוט לא מאמין לנו ומתנהג בדיוק בדפוס בו הוא התנהג עד אתמול כשעוד לא הפכנו בהחלטה לסמכותיים?

יהיו שיאמרו את הסיסמה שכבר הפכה למוכרת: הסיבה שאנחנו לא מצליחים להשתנות או

לראות מישהו באופן שונה היא שאנחנו עצמינו לא מאמינים שעשינו שינוי.

זוהי אכן סיסמה נחמדה. אך כיצד מיישמים אותה?

תמיד יש לנו את הקול הקטן הזה שמזכיר לנו מי אנחנו 'באמת'. הוא גוער בנו שנפסיק לעבוד על עצמינו והעולם ונוריד את המסכה של השינוי ש'כביכול' עשינו. הוא זוכר

אותנו ילדים מופרעים והורים חסרי סמכות.

התיאוריה אומרת שכאשר נשלים עם עצמינו ונחיה באמת את הדמות שהפכנו להיות - רצינית, אחראית, סמכותית וכו', נשדר זאת כלפי חוץ ואז החבר 'אמין' שהפכנו לעורכי דין מכובדים והילד 'אמין' להורה הסמכותי שלו. הכל מתחיל בנו.

על מנת להקנות למישהו דרך חיים או תכונות התנהגות עליו 'להתחנך'. להפוך להורה סמכותי או לאדם רציני ומיושב בדעתו זה לא עניין של החלטה חפוזה שבן רגע הופכת אותנו למה שעולה בדעתנו. הקלף המנצח בחינוך בכלל, ובחינוך עצמי, הוא דוגמא אישית.

צ'ארלס סילברמן (עיתונאי וסופר אמריקאי 1925 - 2011) התבטא כי 'הגיעה העת שמחנכים יבינו שאיך שהם מלמדים ומתנהגים עשוי להיות חשוב ממה שהם מלמדים'.

אלברט איינשטיין הגדיר זאת ש'הדרך הנכונה לחנך בני אדם היא להיות להם לדוגמא'.

ובכלל, כל יועץ חינוכי יאמר זאת על סמך מחקרים ועובדות וכל אדם יעיד על כך על סמך דמות מופת שהותירה בו חותם לחיים. החל מהורה וכלה בדמות חינוכית או משמעותית בחייו.

# תכנית הכשרה משנה חיים!



פרסומי ישראל



## COACHING אימון אישי

### בשילוב טכניקות מובילות ב-CBT ו-NLP

**מרכז י.נ.ר - המרכז הגדול, הותיק, והמקצועי ללימודי טיפול, ייעוץ והנחייה מזמין אותך לרכוש מקצוע מבוקש ביותר המשתלב בכל תחומי החיים**

- שיטת אימון מוכחת בשטח המאפשרת שינויים מעשיים בטווח זמן קצר
- התכנית בהתאם לדרישות לשכת המאמנים בישראל
- מתאימה לאנשי מקצוע ככלי נוסף לשילוב בעבודתם המקצועית

#### קבוצות חדשות מתחילות

קבוצת נשים: רביעי בוקר קבוצת גברים: שני ערב



מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה

בית הדפוס 30, ירושלים • [RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG](mailto:RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG) • [org.ynrcollege.org](http://org.ynrcollege.org)

**לפרטים והרשמה: 02-6321602**

יור בקהילה - אפשרות לקבלת מתמחים בייעוץ אישי, זוגי ומשפחתי 02-6321609

בית הוראה שלמות המשפחה 02-6321628

מוצלח?

הוא חשב קצת 'אהההם... כן, ברור שכן. אבל...' התחיל משה.

'אז אתה מוצלח!' קטעתי אותו..

'נכון. אבל...' משה עמד לחזור שוב על ההרצאה.

'אם נכון, אז בבקשה. אתה מוצלח. זה אתה הקובע היחיד. אני לא הסמכות לומר לך אם אני חושב שאתה מוצלח או לא. מה שהחלטת זה מי שאתה.'

'מובחנות' או דיפרנציאציה - נפרדות, היא מושג רחב שלעיתים מתומצת עד כדי כאב. השינויים בחיינו והדרכים בהן אנו נתמודד נעוצות אך ורק בנו ובאופן בו אנו תופסים את חיינו.

אמתי מגד (2017) הגדיר מובחנות כ: 'היכולת להישען על עצמנו ולהישאר מאוזנים רגשית אל מול הדרישה והדחיפה של אחר משמעותי להתאים את עצמנו אליה'.

אדם שמודע להיותו נפרד בעולם ולא נותן לזולת להיפך לחלק מאישיותו הפנימית, מסוגל להתמודד עם מחשבות ואמירות קשות הנאמרות עליו ואילו אפילו מפי האנשים הקרובים ביותר. הוא מסוגל להפריד בין מה שאשתו/בעלה חושב/ת עליו/ה לבין מה שהוא חושב על עצמו.

כאשר אנו מאפשרים לחוות דעת של מישהו להשפיע על מצב רוחנו ודימוינו העצמי, אנו בעצם מאמצים אל תוכנו את המחשבה של אותו אדם.

ככל שהאדם המחווה את הדעה יהיה יותר קרוב או סמכותי כלפינו, כך יקשה עלינו יותר להתנתק לרגע מהאמירה, ולהקשיב למה שהאני הפנימי שלנו חושב ורוצה לומר לנו.

יכולת זו של הפרדה בין מה שהאחר אומר לבין מה שהאני הפנימי חושב, היא המובחנות.

כאשר משה לא קיבל מהיועץ הסכמה ואישור להיותו מוצלח, הוא קיבל משהו הרבה יותר גדול: את האפשרות שהוא ירגיש שווה כפי שהוא חושב על עצמו.

אם הוא היה שומע מהיועץ שהוא מוצלח, היה נמשך מעגל ההרסני בו הוא חי, אשר מבקש מהסביבה אישור קיימות ושוויון. מאז נפגשתי עם משה וכוכבה עוד מספר פעמים. משה למד לעשות עבודה עם עצמו, וכוכבה סייעה בכך מהצד שלה. היא הפכה להיות שותפה לתהליך, מה שלא רק תרם לתחושת הערך של משה, אלא גם לקשר הזוגי שלהם. באופן פרדוקסלי, דווקא ההכרה הכנה של משה בכך שהוא לא מעריך את עצמו, היא שסייעה בהעלאת הערך של משה בפני כוכבה.

מקורות:

- הפנמת דמות מטפלת - תיאוריית ההתקשרות ג'ון בולבי "מן העריסה עד הקבר" (Bowlby), 1988

- תלות במטפל - יוליה ליבס, החטיבה הקלינית 2020

- דוגמא אישית - אלון בבצ'וק - איך גדלת - 2021

- הערכה עצמית - רוני פרגר מאור 2008

- אמתי מגד - פסיכותרפיה מבוססת מובחנות 2017

- זהר ליבוביץ' - עידן שפע המידע ונפוצותו - 2015