

ללא גבולות

להשיב לעצמך את זהותך מעבר לזהות

מאת

אמילי מרוטיאן

© 2025 אמילי מרוטיאן

כל הזכויות שמורות. אין לשכפל, להדפיס מחדש או למכור חלק כלשהו מספר זה ללא אישור בכתב מראש מאת אמילי מרוטיאן, למעט ציטוטים קצרים המופיעים במאמרים או ביקורות.

הצהרת אחריות: עותק PDF חינוכי זה של *Unbound* מאושר על ידי אמילי מרוטיאן לשימוש ציבורי. אתם מוזמנים לקרוא אותו ולשתף אותו באופן חופשי בצורתו המקורית, ללא שינויים. הדפסה מחדש, שינוי או מכירה של קובץ זה או כל חלק ממנו אסורים בהחלט ללא אישור בכתב מהמחברת.



Maroutian Entertainment

לוס אנג'לס, קליפורניה

www.maroutian.com

ספרים נוספים מאת [אמילי מרוטיאן](#)

ארבעים: אוסף של 300 תובנות אישיות

Your Empowered Self: פעילויות, תרגילים וצעדים לחיים מלאי עוצמה

למקרה שאף אחד לא אמר לך: קטעי חוכמה ועידוד

הרפתקאות בחשיבה: פתיחת התודעה מעבר למגבלות המוכרות

ספר ההקלה: קטעים ותרגילים להקלה על רגשות שליליים וליצירת יותר רוגע בגוף

שלושים: אוסף ציטוטים, עצות ולקחים אישיים

אנרגיית הרגשות: עשרת הסביבות הרגשיות וכיצד הן מעצבות את העולם סביבנו

תהליך ה"אני": חקירה של הקשר ההדדי בין זהות לסביבה

חוות דעת שנייה: תיאוריות ותצפיות על החיים והתנהגות אנושית

- תוכן העניינים -

9	הזמנה
14	ללא תווית
	חלק 1: מרכיבי הזהות
22	זהות / סטריאוטיפ
38	העדפה / שיפוט
55	הרהור עצמי / השלכה
69	חמלה / הפרדה
	חלק 2: כוח הבחירה
81	הערכה או השוואה
94	שיתוף פעולה או תחרות
106	אותנטיות או אחידות
120	התרחבות או התכווצות
	חלק 3: הרחבת העצמי
134	העצמי עם האחר
148	אנחנו והם
164	ההפיכה
181	ללא גבולות

**חופש הוא בלתי נמנע עבור הנפש
שאינו מוכן להגן על התניותיו.**

הזמנה:

ספר זה הוא הזמנה לפתוח את דעתכם לגילוי עצמי ולחקירה. יחד, נצא למסע דרך הממדים המורכבים והרב-שכבתיים של העצמי והאחר: האני, האתה והאנחנו. מי אתה? מי אני? מי אנחנו כקהילה, כקבוצה או כחברה? כיצד זהות משפיעה על שחרורנו או על מגבלותינו?

שאלות אלה יכולות לטפח הבנה מאוחדת יותר. הבנה שבה מגבלות התוויות והקטגוריות מתחילות להתפוגג, וחושפות את המגוון הרחב של חוויות אנושיות המאתגרות סיווג פשוט.

אף אדם אינו אי, כפי שאומר הפתגם. ולכן, אף זהות אינה מוגדרת בבידוד. אין אני בלי אתה. אין אתה בלי אני. האני שבי מוגדר טוב יותר כאשר הוא פוגש את הניגוד של אתה. אנו לומדים להכיר את עצמנו לא רק באמצעות ניתוח עצמי, אלא גם באמצעות אינטראקציה. באמצעות ההרור. באמצעות ניגוד. למעלה מוגדר ביחסו למטה. פנים מוגדר ביחסו לחוץ. להיות מוגדר כ"דבר" פירושו גם להיות מוגדר כלא דבר אחר. אני זה, מה שאומר גם שאני לא זה.

ה"אני" שבי מוגדר טוב יותר כאשר הוא פוגש בנוכחות שלך. השוני שלך מחדד את בהירות העצמי שלי. האמת שלך מזמינה אותי לבחון את שלי. הדרך שלך להיות חושפת פנים חדשות של הדרך שלי. אנשים אחרים מציעים לנו מראות של זהויותינו; החלקים וההיבטים שבחרנו במודע ובתת-מודע. בכל מפגש, אנו עומדים בפני בחירה: האם להמשיך להחזיק בתגובותינו ולחזקן, או לחפש שינוי?

כל שיחה, כל חילוקי דעות, כל תגובה בלתי צפויה הם חלון. כל אחד מהם שואל: מי אתה כאן? מי אתה עכשיו? איך אתה רוצה להופיע? איזו זהות נוכחת? האם אתה רוצה להמשיך להופיע כך? איך החיים שלך ישתנו אם תופיע אחרת?

אמילי מרוטיאן

מכיוון שהזהויות שלנו ניתנו לנו על ידי המשפחות, התרבויות, המסורות והחברה שלנו, ייתכן שאנחנו אפילו לא מוכנים לשאול את השאלות האלה. ככל שאנחנו מגנים יותר על הזהויות שלנו, כך אנחנו מושפעים, מעוצבים ונשלטים ביתר קלות על ידי הגורמים האלה. על ידי הרפיה קלה של האחיזה, על ידי העמדת התניותינו בסימן שאלה, אנחנו יוצרים מרחב לגלות מי אנחנו באמת מתחת לכל זה.

אנחנו לא נועדו להיות בתוך תאי תהודה של אחדות. אנחנו נועדו להתנגש בעדינות, להתחכך זה בזה, להתמתח, להתרכך ולשקול מחדש. לראות את עצמנו בצורה ברורה יותר דרך המראה של עיני האחר. זה לא אומר לאבד את עצמנו באחרים. זה אומר למצוא את עצמנו דרך מערכות יחסים, דרך חוויות, דרך הבנה חומלת.

אנחנו לא בנויים בבדידות. אנחנו בנויים במרחב שבין העצמי לאחר, בין הדיבור להקשבה, בין ההחזקה לשחרור. וכשאנחנו לומדים לראות את המרחב הזה לא כאיום, אלא כגשר, אנחנו מפסיקים לנסות להגדיר את עצמנו בניגוד לאחרים.

אנו מתחילים להגדיר את עצמנו ביחס, לא באמצעות השוואה, אלא באמצעות חיבור. אנו מבינים שהשוני אינו קריאה ליותר דמיון. השוני הוא מרכיב הכרחי לקיום. אין צורך לשנות אותו או לבטלו. הוא הליבה והמהות של כל החיים.

ספר זה הוא מסע אל המודעות העצמית. הוא לא נועד להגיד לכם מה לחשוב, אלא לעודד אתכם להטיל ספק במה שאתם כבר חושבים. להטיל ספק במה שלימדו אתכם. להטיל ספק בהנחות שהנחתם לגבי אחרים. להטיל ספק בדרכים שבהן הגדרתם את עצמכם. עם השאלות באה הבהירות, ועם הבהירות באה השחרור.

ללא הגבלה

Unbound עוסק בעיקרו בחופש. החופש שחי מעבר לסטריאוטיפים,

מסורות וציפיות חברתיות. הוא לא עוסק בדחיית זהות או ביטול הבחנות.

במקום זאת, הוא עוסק בבחינת המבנים שהורשנו ובקבלת החלטות אילו

מהם לשמור, לעצב מחדש או לבטל. הוא עוסק במעבר מהגדרות נוקשות

לאפשרויות גמישות. לא בכוח, לא בבושה, לא בהאשמה, אלא רק בסקרנות

ובפתיחות.

שינויים קטנים בתפיסתנו את עצמנו ואת הזולת יכולים לשבור מחזורים

של שנים של שיפוט ופיצול, ולסלול את הדרך להבנה ושיתוף פעולה

עמוקים יותר. מכיוון שהשינוי אינו נעצר ברמת הפרט, אפקט הדומינו הזה

יכול ליצור גלים של שינוי החורגים מעבר לחיי הפרט ומגיעים למשפחות,

לקהילות ואפילו לחברות.

בעודכם קוראים את הדפים הללו, אני מעודד אתכם להישאר פתוחים.

לא כל המושגים הללו יהיו נוחים לכם. חלקם יאתגרו את האמונות

שהחזקתם במשך עשרות שנים. עם זאת, אם תישארו סקרנים, תגלו

שהחופש לחשוב מעבר לתנאים המוקדמים מוביל להבנה עמוקה יותר של

עצמכם ושל העולם סביבכם.

עם זאת, אין בכוונתנו לכפות עליכם שינוי. אתם חופשיים להימנע מכל

רעיון מופשט המוצג בספר זה. אתם לא חייבים "לעשות" דבר. ספר זה הוא

רעיון שאתם יכולים "למדוד" כמו ז'קט חדש. תראו איך הוא מתאים לכם.

איך אתם מרגישים בו? האם הוא מתאים לכם? האם אתם רוצים לשמור

אותו או להעביר אותו למישהו שיוכל להפיק ממנו תועלת רבה יותר?

הרעיונות האלה אולי לא מתאימים לכולם, וזה בסדר. הספר הזה לא מיועד

להם. הוא מיועד לאלה ש"לא הגיוניים" מספיק כדי להאמין שאנחנו

יכולים, למעשה, לשנות את העולם אדם אחד בכל פעם. שאפילו אדם אחד

שווה את זה אם הוא ממשיך להשפיע על הפינה הקטנה שלו בעולם.

אמילי מרוטיאן

בסופו של דבר, זהו מסע אל השלמות, שבו אנו מגלים מחדש את הקשר שתמיד היה בינינו וצועדים באומץ לעולם שאינו מוגבל עוד על ידי פחד, חלוקה ותוויות. יחד, אנו יכולים לחשוף את מה שמסתתר מעבר להם, שהוא עולם רחב של יחסים, חמלה ואפשרויות.

כשתפנו את הדפים, תגלו שתוויות אינן רק מילים. הן חומות. לפעמים הן שומרות עלינו. לפעמים הן מגבילות אותנו. לפעמים הן מפרידות בינינו. הספר הזה מזמין אתכם להרוס את החומות האלה, לא כדי למחוק את זהותכם, אלא כדי לזכור מי אתם מתחת למה שאמרו לכם להיות.

כדי להיות ברור: הספר הזה לא מבקש מכם לסלוח על שנאה מצד אחרים. הוא לא מבקש מכם לשתוק לנוכח אכזריות או פגיעה. הוא מבקש מכם להבין מה בונה את החומות בינינו, ומה אפשרי מעבר להן. אתם לא צריכים לפתוח את זרועותיכם לכל אמונה שקיימת. המטרה כאן היא לא לתרץ את הפגיעה. המטרה היא לראות את הפצעים שמתחתיה, את המערכות האישיות שמזינות אותה, את הפחד שמעצב אותה, כדי שלא תישאו אותה בתוכם.

כמה שזה מפתה לנסות לשנות אחרים, הספר הזה עוסק יותר בעבודה על הזהות שלך. אתה לא יכול לשחרר אף אחד שאינו מוכן להיות חיים של חופש. אתה לא יכול לשחרר אף אחד שמוצא ביטחון או נוחות במגבלות שלו. הכוח שלך נמצא בתוכך, באופן שבו אתה מעצב את חיך ובאופן שבו אתה מתנהג בעולם. העבודה הזו היא שלך בלבד. אתה לא יכול לעשות את העבודה של מישהו אחר בשבילו, ולא יכול לכפות עליו את התפתחותו. אתה יכול רק להיות יותר עצמך. וכאשר אתה חי את האמת הזו, אתה עשוי להזמין אחרים למצוא את האמת שלהם. לא באמצעות כוח, בושה, לחץ או תוקפנות, אלא באמצעות הדוגמה של מה שאפשרי. תן להם השראה מספקת כדי להתחיל במסע שלהם. אתה לא יכול ללכת במסע הזה במקומם, אבל

ללא הגבלה

אתה יכול להציב דוגמה לסטנדרט חדש.

אל תזלזלו בכוחו של חיים אותנטיים וחופשיים. זה מדבק. כשאתם

נשאים נאמנים לעצמכם ונוכחים באינטראקציות שלכם, אתם הופכים

לפתיחה לאחרים. ייתכן שלעולם לא תדעו מי השתנה בזכות נוכחותכם, או

של מי הלב התרכך בזכות זה שהראיתם את עצמכם כפי שאתם. שינוי

אמיתי מתרחש במקומות נסתרים, שבהם לב כנה אחד פותח מקום ללב אחר

להיפתח. זה מהווה את הבסיס לשינוי מתמשך.

ספר זה הוא התרגול המהותי של "היה השינוי שאתה רוצה לראות

בעולם". אז, הפכו את הדף ותנו לרגע זה להיות הרגע שבו אתם צועדים

קדימה – ללא כבלים, ללא מסכות, וללא פחד להיות עצמכם.

-אמילי מרוטיאן

אוגוסט 2025

ללא תווית

בני האדם הם מארגנים מלידה. המוח שלנו מתוכנן למיין, לקטלג ולתייג את העולם סביבנו. יכולת אינסטינקטיבית זו מאפשרת לנו להבין את הסביבה שלנו ולנווט בחיים בצורה יעילה יותר. היא לא רק תומכת בהישרדותנו, אלא גם מבטיחה את התועלת והפריזון שלנו בחברה.

דמיינו שאתם נכנסים לחדר מלא בחפצים שונים. המוח שלכם יתחיל מיד לזהות ולתייג את מה שהוא רואה: כיסא, שולחן, ספר או מזורה. תהליך הסיווג המהיר והתת-מודע הזה מאפשר לנו לנוע בעולם במהירות ובצורה צפויה. בלעדיו, כל חוויה הייתה הופכת למפגש מבלבל עם הבלתי נודע.

המוח שלנו היה צריך להשקיע אנרגיה רבה כדי ללמוד מחדש כל פריט ואת השימוש המיועד לו.

מבחינה נוירולוגית, המוח חוסך אנרגיה באמצעות הרגל וחזרה ().

כשאנחנו נתקלים במשהו חדש, המוח שלנו מסווג אותו ביחס לקטגוריה שנקבעה בעבר. הוא שואל שאלות ברמה האינטואיטיבית, עמוק בתת-המודע שלנו. איך זה משתלב עם מה שאני כבר יודע? איך זה מועיל לי? האם זה עלול להזיק לי? האם אני רוצה לעסוק בזה או להשאיר את זה

ללא הגבלה

לבד? האם זה איום על רוחתי או משאב מועיל?

אנו זוכרים חוויות עבר ומידע שנלמד בעבר כדי למיין חוויות חדשות.

קיצור דרך מנטלי זה, המכונה לעתים קרובות "הוריסטיקה", חיוני להישרדותנו. הסיווג לא חייב להיות מושלם או אפילו נכון; הוא פשוט חייב להיות "מספיק טוב" כדי לשרוד. למרבה הצער, הדבר מותיר מרחב רב מדי לטעויות.

אבותינו הסתמכו על יכולתם לזהות איומים במהירות. לדוגמה, רשרוש

בשיחים יכול היה להעיד על זאב, סכנה, רוצח! תהליך אינסטינקטיבי

ואוטומטי זה הבטיח את הישרדותם, ואיפשר להם להגיב במהירות מבלי לבזבז זמן יקר בניתוח כל פרט לגבי הצליל או המיקום. הם לא היו צריכים להעריך את הצליל במדויק; הם רק היו צריכים לשרוד אותו. עובדות לא היו גורם משפיע. עדיף לטעות לגבי הזאב בשיחים בזמן בריחה מארנב מאשר להניח שמדובר בארנב ולהיות טועה – ולהיכשל. לכן, רשרוש ב- השיחים סווג כאיום.

אותו מנגנון ממשיך לשרת אותנו בחיים המודרניים. עם זאת, השיחים

הוחלפו בבניינים, והזאבים הוחלפו באנשים אחרים. אם לא נהיה זהירים מספיק, הגבולות הללו עלולים להיטשטש ולהפוך לכלובים הכלואים אותנו, לא רק דרך האופן שבו אנו מגדירים אחרים, אלא גם דרך האופן שבו אנו רואים את עצמנו.

רוב הקטגוריות מתחילות להיווצר במוחנו לפני שאנו מבינים את

משמעותן. חלקן מוקצות בשקט בתוך בתינו: "אתה האחראי", "הקשה", "המצחיק". אחרות מוקצות בקול רם על ידי הסביבה הרחבה שלנו: "אתה ילדה", "אתה ארמני", "אתה נוצרי". אמנם אין שום דבר פסול או שגוי

במהותן בתוויות אלה, אך הן מלוות בסט של התנהגויות וציפיות שנקבעו מראש. אם מעשיך חורגים מציפיות אלה, סביר להניח שיהיו לכך השלכות לא נעימות.

זה לגיטימי לחלוטין לאמץ תווית או זהות אם היא גורמת לך גאווה או מרחיבה את תחושת העצמי שלך. הספר הזה לא עוסק בדחייה של מה שמרומם אותך או מפשט את חייך; הוא עוסק בשאלה מה מגביל אותך וכיצד תוויות אלה יכולות לפלג ולפגוע באנושיות המשותפת שלנו. לדוגמה, דבר אחד הוא לשאת את התווית "נוצרי"; ודבר אחר הוא לשאת לצדה את התווית "אנטי-מוסלמי". האחת מאשרת את אמונתך. האחרת מכחישה את אמונתו של אחר. האחת אינה חייבת להיות שווה לאחרת באופן אוטומטי. זה המקום שבו תוויות יכולות לעבור ממיקוד עצמי למיקוד באחר.

יש תוויות שהן אישיות. יש תוויות שהן תרבותיות. יש תוויות שאנו מטילים על עצמנו. אך כולן עושות את אותו הדבר: הן מצמצמות אותנו למשהו פשוט יותר, משהו שקל יותר להבין. ועם הזמן, אם אנו שומעים אותן מספיק פעמים, אנו מתחילים להאמין שהן מייצגות את כל מי שאנו. מצד שני, תוויות יכולות להיות מועילות מאוד בעולם של ימינו, שבו יש התקדמות טכנולוגית ורפואית משמעותית. ראשית, הן מפשטות את התקשורת וההבנה. כאשר רופא מאבחן אדם כסובל מיתר לחץ דם, התווית הזו מתארת תופעה ביולוגית מורכבת במונח אחד. במקום לתאר את התהליך הפיזיולוגי, "כלי הדם שלך מתכווצים, מה שגורם לעלייה בלחץ ומשפיע על קצב הלב שלך", אנו משתמשים במונח "יתר לחץ דם". תווית זו מקלה על הדיון, ההבנה והטיפול במצב. באופן דומה, תוויות כמו מורה, אמן או

ללא הגבלה

מהנדס עוזרות לנו להבין במהירות את תפקידו או מומחיותו של אדם בחברה. זה חוסך לנו זמן ואנרגיה לרכז את המשמעות במילה או שתיים. במובנים רבים, תוויות הן חיוניות. הן מייעלות את האינטראקציות היות שלנו ומאפשרות לנו לתפקד בחברה מורכבת ביותר. בלעדיהן, אפילו הסבר של המושגים הפשוטים ביותר יהפוך למשימה מכריעה. עם זאת, מה שיעיל למוח לא תמיד מועיל לחברה, לאנושות או לחיינו האישיים. תוויות עוזרות לנו להבין, אך הן גם עלולות להגביל ולעוות את הבנתנו. כאשר אנו משתמשים בהן ללא מחשבה או מודעות, תוויות עלולות להזיק. הן יוצרות סטריאוטיפים שמצמצמים את הפרט לייצוגים פשטניים ומוגזמים. במקום לראות את האדם כפי שהוא באמת, אנו שופטים אותו על סמך אמונות קודמות לגבי מגדרו, מוצאו האתני, דתו או תפקידו בחיינו. תווית אחת עלולה להאפיל על העומק והמורכבות של האדם, ולפלג בינינו במקום לחבר בינינו. הנטייה להסתמך על סטריאוטיפים מעודדת שיפוט ומפריעה לחמלה. כשאנחנו מגדירים אדם על פי התווית שלו ולא על פי האינדיבידואליות שלו, אנחנו מאבדים את האנושיות שלו. אנחנו מתעלמים מהאזורים ה"אפורים" – הניואנסים של היותנו בני אדם. סטריאוטיפ משמש כמחסום, ומונע מאיתנו לראות את החוויות והרגשות המשותפים שמאחדים אותנו. הוא יוצר מנטליות של "אנחנו נגד הם", ומחזק את החלוקות שמבודדות אותנו בקטגוריות המתאימות לנו. תיוג עצמי יכול להפוך גם לכלוב נפשי. כשאנחנו מזדהים את עצמנו יתר על המידה עם תווית, לעתים קרובות אנחנו מגבילים את הבחירות וההתנהגות שלנו כדי להתאים לגבולותיה. לדוגמה, מישהו שמזהה את עצמו

כ"ביישן" עשוי להימנע מהזדמנויות לדבר, גם כשהוא מרגיש בטוח ביכולותיו. אדם שמתייג את עצמו כ"המצחיק" עשוי לדכא את הצד הרציני או הפגיע שלו, מחשש שזה יסתור את הזהות הנתפסת שלו. הגבלות אלה, שהטלנו על עצמנו, עלולות למנוע צמיחה וחקירה. כשאנו מגבילים את עצמנו לתווית, אנו מתכחשים לדינמיות ולמורכבות של טבענו. אנו נלכדים בדפוסי התנהגות שמרגישים בטוחים וצפויים, אך ייתכן שכבר אינם משרתים אותנו.

כדי להשתחרר מהתוויות שהטלנו על עצמנו נדרשים אומץ וסקרנות. נדרשת נכונות לצאת מאזור הנוחות שלנו ולקבל את כל ההיבטים של מי שאנחנו. מדובר בשימוש בכלים של מודעות וניתוק כדי לשחרר את עצמנו מהכלא המנטלי שהטלנו על עצמנו בגלל המשפחה, החברה, התרבות, הדת, הפוליטיקה או הקהילה.

אנו רוצים כל כך לזהות ולפשט את העולם סביבנו, עד שיצרנו בעיות מורכבות שהמוח שלנו אינו מסוגל לפתור. יצרנו מלכודת מנטלית מסוג " " ונפלנו לתוכה. המפתח כאן, אם כך, הוא לעבוד עם המוח עצמו. הפרספקטיבה שלנו משפיעה על מה שאנו מבחינים בו. אם נחפש פגמים באדם אחר, נמצא אותם. אם נתמקד בהבדלים בינינו, הם יבלטו בבירור. המוח מיומן להפליא במציאת ראיות התומכות במה שהוא מחפש. בקשו ממנו למצוא סיבות לא לאהוב את עצמכם, והוא יפיק רשימה. בקשו ממנו למצוא סיבות לא לאהוב אדם אחר, והוא יפיק רשימה נוספת. השאלות שאנו שואלים את עצמנו, התוויות שאנו משתמשים בהן, ההיבטים שאנו מתמקדים בהם והמחשבות שאנו מאמינים בהן – כל אלה תורמים לקשר או לניתוק שלנו, להצלחה או לכישלון, לאהבה או לפחד. לכן

ללא הגבלה

המודעות חשובה. כי בעוד שהצורך של המוח לתייג עוזר לנו להבין מהר יותר, התודעה שלנו מחזיקה בכוח להאט, לשאול שאלות ולבחון מחדש. היא מאפשרת לנו לראות מעבר לפני השטח ולהעריך את המורכבות שהופכת כל אדם, חוויה ורגע לייחודיים.

העובדה היא שתוויות לא קיימות רק בשפה. הן קיימות בזיכרון, ברגשות, בגוף. אנחנו לא רק חושבים אותן, אנחנו נושאים אותן. עם הזמן, הן הופכות לחלק בלתי נפרד מהאופן שבו אנחנו מדברים, מה שאנחנו מצפים, ממה שאנחנו פוחדים ואיך אנחנו אוהבים. אנחנו מפסיקים להבחין בין מי שאנחנו לבין מי שאמרו לנו להיות. לכן המודעות היא כלי חיוני, לא רק כדי לתפוס את העולם בצורה ברורה יותר, אלא גם כדי להתחבר מחדש לעצמנו.

החדשות הטובות הן שלמרות שהמוח מתוכנן ליעילות, הוא גם מסוגל להסתגל ולשנות. בעזרת תרגול, אנחנו יכולים לאמן את עצמנו להתעלות מעבר לתוויות ולהתחבר לעולם בצורה מודעת וכוללת יותר. אותו מוח שמחפש תוויות יכול להיות מונחה לחפש הבנה וקשר עמוקים יותר. זה דורש רק נכונות, סקרנות והשתתפות מצדכם.

תוויות תמיד יהיו חלק מחיינו; אין ספק בכך, אך איננו חייבים לאפשר להן להגדיר או להכתיב את האופן שבו אנו רואים את עצמנו או את הזולת. הן אינן צריכות לשלוט בבחירותינו או בפרספקטיבות שלנו. על ידי פתיחת מוחנו והטלת ספק במגבלות של קיצורי הדרך המנטליים הללו, נוכל להתחיל לראות את עצמנו, את העולם ואת הזולת מבעד לעדשה של סקרנות, הבנה ושיתוף פעולה. שם מתחילה החירות, לא במחיקת התוויות, אלא בהרפיה מאחזתן בנו. כשאנו זוכרים שאנו יותר מהמילים המשמשות לתיאורנו, אנו

אמילי מרוטיאן

מתחילים את העבודה האמיתית של הפיכתנו למי שאנו באמת.

חלק 1:

מרכיבי הזהות

זהות / סטריאוטיפ

ברגע שאנו נולדים, אנו מקבלים שם, תרבות, דת, תפקיד מגדרי, מעמד חברתי, ומסווגים לפי גזע או לאום. תוויות אלה נועדו לספק בהירות ומבנה. הן עוזרות לנו לנווט בעולם על ידי מתן תחושת שייכות וכיוון. בנוסף, הגדרת תפקידים, התנהגויות ואפשרויות מספקת הקשר להבנת עצמנו ואחרים.

עם זאת, אף שתוויות אלה מועילות בתחילה, הן עלולות להגביל אותנו כאשר הן מוחלות באופן נוקשה. הן מתחילות ככלי לפשט את החיים, אך עם הזמן עלולות להגביל את הצמיחה האישית ואת גילוי העצמי. הן נועדו להדריך אותנו בעולם, אך לעתים קרובות מתפתחות להגדרות נוקשות המגבילות אותנו. הן מנציחות לנו מי עלינו להיות, במקום לאפשר לנו לגלות מי אנחנו באמת או מי היינו מעדיפים להיות.

למשל, מה קורה אם יש לנו שתי תכונות סותרות בזהותנו? מה קורה כשאנחנו כבר לא מתאימים לתבניות נוקשות? מה אם יש לנו שתי אמיתות או אמונות שנראות מנוגדות? מה אם אנחנו גם מוסלמים וגם הומואים, גם רפובליקנים וגם תומכים בזכות הבחירה, גם דמוקרטים וגם תומכים בזכות

להחזיק נשק? מה אם אנחנו לא מתאימים לחלוטין להגדרה הנוקשה של התוויות שלנו?

מה אם השמחה שלנו לא נראית כמו שהיא אמורה להיראות, או שהכאב שלנו לא עוקב אחר התסריט של צער או טראומה? מה אם אנחנו לא מתנהגים כמו ש"קורבנות" אמורים להתנהג? מה אם התפקידים שהוטלו עלינו כבר לא יכולים להכיל את המורכבות שאליה התפתחנו? האם אנחנו בוחרים אמת אחת על פני אחרת? האם אנחנו מסתירים היבט אחד של עצמנו כדי להמשיך להשתייך לקהילות שלנו? האם אנו מדכאים, מכחישים, מתביישים או מגלים היבטים של מי שאנחנו כדי להפוך לגרסה קלה יותר לעיכול עבור אחרים?

זהויות נוקשות אינן מאפשרות מקום לסתירות, לא בלי השלכות. הן דורשות עקביות על פני כנות. אבל בני אדם אינם עקביים. אנחנו מורכבים, מתפתחים, ולעתים קרובות סותרים מטבענו. עם זאת, הבעיה אינה שאנחנו מורכבים; הבעיה היא שלימדו אותנו שמורכבות היא מבלבלת, או גרוע מכך, בלתי מקובלת. במקום להראות לאחרים שרוב העולם קיים באזור האפור, אנחנו פועלים לפי התסריט ובוחרים צד. וכך, אנו מצמצמים את עצמנו כדי להתאים למה שמוכר לאחרים. אנו רוצים להשתייך. אנו רוצים להיות מובנים. לכן, אנו מארגנים מחדש את זהותנו כדי להתאים.

מכיוון שאנחנו לא נולדים עם זהות שלמה, אנחנו בונים אותה לאורך זמן באמצעות האמונות שאנחנו יורשים, המסורות שאנחנו מקיימים והחוויות הכלליות שלנו. מגיל צעיר, אנחנו סופגים את הרעיונות של אחרים – הורים, מורים, חברים, תקשורת וחברה – ובאופן לא מודע בונים תחושה של עצמי מתוך השפעות חיצוניות אלה. אנו סורקים את סביבתנו באופן לא

מודע ושואלים את עצמנו כמה שאלות מכריעות: איזה חלק בי עוזר לי להרגיש יותר מקובל? מה גורם לי להרגיש פחות מנוודה? איך אוכל לשפר את יכולת ההסתגלות שלי?

זה מעלה את השאלה, כמה מהזוויות שלנו היא באמת שלנו? אם היינו נולדים במדינה אחרת או גדלים אצל הורים אחרים, סביר להניח שהיינו מחזיקים באמונות שונות וחיים על פי ערכים שונים. עובדה פשוטה זו מגלה שרוב הדברים שאנו מזדהים איתם אינם קבועים או מהותיים. הם מושאלים, מאומצים ומחוזקים על ידי הסביבה סביבנו. לעתים נדירות אנו עוצרים לשאול שאלות על השכבות הללו, ולכן הן מתגבשות ל"אמיתות" השולטות בזהותנו, ובכך גם בחיינו.

תחושת ההישרדות שלנו קשורה עמוקות לזהויות אלה, מכיוון שהן מושרשות במשפחותינו, בקהילותינו ובתחושת הביטחון והשייכות שלנו בתוכן. העמדת זהותנו בספק מסכנת את תחושת השייכות שלנו לסביבתנו. זו הסיבה שאנו ממשיכים להיאחז בזהויות ובקהילות שמגבילות או כובלות אותנו. איננו מוכנים להשתנות, מכיוון שהשינוי מרגיש כמו מוות. אבל מה אם זה בכלל לא מוות? מה אם זו חזרה? חזרה למשהו רך יותר, אמיתי יותר, משהו שהיה קיים לפני שהעולם אמר לנו מי להיות. לשחרר לא חייב להיות אובדן עצמי. זה יכול להיות מפגש סוף סוף עם עצמנו, בלי הרעש ובלי התבניות.

כן, זה אולי מרגיש כמו סוף של משהו, אבל לעתים קרובות, מה שמסתיים הוא ההצגה. העמדת הפנים. הגרסה שלנו שנוצרה כולה על ידי ציפיות והישרדות. ומה שמתחיל במקומה הוא אמיתי. לא מלוטש. לא מקובל על כולם. לא קל להסביר. אבל אמיתי.

ללא הגבלה

זוהי ההזמנה, לא לנטוש את הזהות, אלא לתבוע מחדש את הבעלות עליה. לבחור מה נשאר. לשחרר את מה שכבר לא מתאים. לשאול שאלות, לא כמעשה של מרד, אלא כמעשה של כבוד לאמת שמנסה לעלות בתוכנו. כי ככל שאנו מבינים יותר כמה ירשנו, כך יש לנו יותר כוח ליצור משהו חדש. וזה לא הסוף. זו ההתחלה.

מהי זהות?

זהות היא הסיפור הפנימי שאנו מספרים לעצמנו על מי אנחנו. היא מורכבת מהאמונות שלנו, התפקידים שאנו ממלאים, התכונות שאנו מעריכים והדפוסים שאנו חוזרים עליהם. זו התשובה לשאלה "מי אני?", בין אם היא לוחשת בשקט או צועקת לעולם. אבל זהות היא לא דבר אחד. היא מבנה רב-שכבתי, שנבנה לאורך זמן מהחינוך שקיבלנו, התרבות, מערכות היחסים, הטראומות, הניצחונות והמשמעויות שייחסנו להם. חלקים ממנה נבחרים. חלקים ממנה מועברים בירושה. חלקים ממנה הם תגובות לכאב. חלקים ממנה הם חלומות שעדיין לא הגשמו.

בבסיסה, הזהות היא גם העדשה וגם העוגן. היא מעצבת את האופן שבו אנו רואים את העולם ומעניקה לנו תחושת המשכיות כשאנו מתקדמים בו. אך כאשר אנו מחזיקים בה חזק מדי, היא עלולה להפוך לכלוב. כשאנו מבלבלים בין מי שאנחנו לבין מי שהיינו צריכים להיות, אנו מגבילים את האפשרויות של מי שאנו יכולים להיות.

אולי הייתם משכיך השלום במשפחה, המצטיין, השקט, החזק. לא כי זה מי שהייתם באמת, אלא כי זה מה שהיה דרוש כדי לקבל אהבה, ביטחון,

שלום או אישור.

עם הזמן, התפקידים האלה התגבשו לזהות. התחלת להאמין ש"להיות האחראי" או "זה שלעולם לא צריך עזרה" זה פשוט מי שאתה. אבל אלה היו רק תגובות. התאמות. הן עזרו לך לשרוד בסביבות שלא נתנו מקום לכל ה"אני" שלך.

הבעיה היא לא ששיחקת תפקיד; הבעיה היא שאף אחד לא אמר לך שמותר לך להתבגר מעבר לתפקיד הזה. שאת יכולה לבחור דרך אחרת להיות בה לאחר שהסכנה חלפה. והבחירה הזו היא המקום שבו הזהות האמיתית שלך מתחילה. כי את לא הבחירה; את הבוחרת. את המחליטה. את זו שבוחרת. החופש האמיתי טמון בהבנה הזו.

זהות אמיתית לא נמצאת במה שאמרו לנו; היא נמצאת במה שנשאר כשאנחנו מתחילים לומר את האמת. זו לא תווית. זו לא הצגה. זה לא תפקיד. זה הישות שמתחת לכל זה. וברגע שאנחנו חוזרים הביתה לזה, כל השאר הופך לבחירה, לא לכלא. אנחנו מתעוררים ליכולת שלנו לבחור מי אנחנו ואיך להתקדם מכאן.

תוויות מרחיבות או מצמצמות:

תוויות יכולות לשפר את זהותנו ואת חיינו על ידי מתן תחושת שייכות וחיבור. תוויות מספקות לנו קהילה ותמיכה כשאנחנו מוצאים אחרים שחולקים אותן. יש להן פוטנציאל להעשיר את חיינו על ידי טיפוח אחדות והבנה. יש ערך בגאווה מתווית שמתחברת אליך, מכיוון שהיא יכולה להוסיף עומק לתחושת העצמי שלך.

תוויות יכולות גם לשאת הגדרות אוטומטיות ומגבילות. כשאתם

ללא הגבלה

שומעים מילים כמו "איש"ה", "הינדי" או "איטלקי", המוח שלכם מיד יוצר תמונה של מי האדם הזה צריך להיות, במה הוא צריך להאמין ואיך הוא צריך להתנהג. אם האדם אינו תואם לציפיות אלה, זה יכול ליצור אי נוחות, הלם או אפילו קונפליקט. מבלי לדעת, אנו כולאים אנשים בתוך תיבות ההנחות שלנו, ומצפים מהם לעמוד בציפיות שלנו מהתווית שהדבקנו להם, בין אם הציפיות חיוביות או שליליות.

דינמיקה זו לא רק מגבילה את הזולת, אלא גם יוצרת מתח במערכות היחסים שלנו. בכך שאנו כופים ציפיות לתפקידים, אנו מעמיסים על הזולת את המשימה לעמוד בציפיות שלנו לגבי מי הוא צריך להיות. בכך אנו מגבילים את חירותו ואת היכולת שלנו לראות ולהבין אותו באמת. אותו הדבר נכון גם לגבי עצמנו.

הפילוסוף והסופר סורן קירקגור תפס את הפרדוקס הזה כשאמר: "ברגע שאתה מתייג אותי, אתה שולל אותי". כשאחרים משליכים עלינו תוויות מוגדרות מראש, הם פוגעים באינדיבידואליות שלנו. אנחנו כבר לא נראים כפי שאנחנו, אלא כפי שהציפיות שלהם מציירות אותנו. זהו הצד המגביל של תוויות. זה משהו שאנחנו חייבים לזכור כשאנחנו בוחרים את התוויות שלנו. זהו איזון עדין בין הרחבת תחושת העצמי שלנו לבין הגבלתה. האמונות שלך לגבי תוויות יכולות לשחרר אותך או להגביל אותך. יש להן את הכוח לשחרר אותך או להחזיק אותך כלא. אותו הדבר נכון גם לגבי האופן שבו אמונותיך משפיעות על אחרים. עם זאת, אתה יכול לשחרר את הסטריאוטיפים וההגדרות המגבילות הקשורות לתוויות. אתה יכול לאפשר לעצמך לחוות את כל קשת החיים. בדרך זו, העולם הופך להיות גדול יותר, רחב יותר ומלא באפשרויות. זהו הדרך לחופש אמיתי: על ידי הסרת

המחסומים שהטילו התוויות וקבלה של המורכבות האינסופית של מי שאנחנו.

מלכודת הפשטות:

בעוד הזהות היא עניין אישי עמוק, סטריאוטיפים הם הדרך של החברה לפשט אותה. הם הגדרות מוכנות מראש של " " המבוססות על תכונות חיצוניות, כגון תפקידי מגדר, גזע או מקצוע. סטריאוטיפים נוחים למוח, המחפש קיצורי דרך להבנת העולם. אך קיצורי דרך אלה מגבילים. הם מצמצמים אנשים מורכבים לקטגוריות פשטניות מדי, ומפשיטים אותם מעומקם ומאנושיותם.

סטריאוטיפים לא רק משפיעים על האופן שבו אנו תופסים אחרים, אלא גם מעצבים את תפיסתנו העצמית. נער צעיר שאומרים לו שהוא צריך להיות מצויץ בספורט עלול לשאת את התווית של חולשה לאורך כל חייו, פשוט כי הוא לא כזה. אישה שאומרים לה שוב ושוב שהיא "שקטה" עלולה להימנע מלדבר, מתוך אמונה שקולה לא משנה. תוויות אלה הופכות לנבואות המגשימות את עצמן, לא כי הן נכונות, אלא כי הן נחשבות לנכונות.

עם הזמן, סטריאוטיפים הופכים ליותר מהנחות; אנחנו מתחילים לאמץ אותם. אנחנו מפנימים את השיפוטים, הציפיות והתפקידים שהוטלו עלינו, והם מתחילים לעצב את התנהגותנו, את מה שאנחנו מאמינים שאפשרי, ואפילו את האופן שבו אנחנו מעריכים את עצמנו. מבלי לשים לב, אנחנו עוברים את החיים בתגובה לא למי שאנחנו באמת, אלא למי שאנחנו חושבים שאנחנו אמורים להיות.

גאוה בתווית יכולה לתת תחושה של עוצמה. "אני האמין" או "אני המצליחן". עם זאת, היא גם יכולה ללכוד אותנו. אנו עלולים להרגיש לחץ לשמור על זהות זו, גם כאשר היא כבר לא משרתת אותנו. אנו עלולים לחשוש שסטייה ממנה תאכזב אחרים או תערער את תחושת העצמי שלנו. תיוג עצמי יכול להיות מגביל בדיוק כמו סטריאוטיפים חברתיים. כאשר אנו מגדירים את עצמנו על פי תכונה או תפקיד אחד, אנו מגבילים את האפשרויות שלנו, גם כאשר אנו תופסים את עצמנו כמורכבים או רב-ממדיים.

למעשה, קל ליפול למלכודת של לראות את עצמנו כמורכבים ואת האחרים כפשוטים. אם היה לי יום רע והייתי מגיבה בגסות למישהו, הייתי נותנת לעצמי את היתרון של הספק כי היה לי יום רע. לא הייתי הופכת את החוויה הקצרה הזו לחלק מהאישיות שלי. עם זאת, האדם האחר עשוי לעשות זאת. הוא עשוי לראות זאת כ"הדור הזה הוא חסר נימוסים" או "הארמנים הם גסי רוח". "נשים הן חסרות התחשבות". אני אקוטלג כחלק מקבוצה שאני נראית כשייכת אליה. לא רק אני, כאינדיבידואל, אהיה אחראית למעשוי. קבוצה שלמה של אנשים תיכלל בשיפוט הזה. אנו מעניקים לעצמנו את הניואנס של היותנו רב-שכבתיים, בעוד שאנו מצמצמים את האחרים לסטריאוטיפים. הכפילות הזו מעוותת את עינינו לאנושיות המשותפת שלנו ויוצרת תפיסה של "אנחנו נגד הם" המזינה פיצול ואי-הבנה.

סטריאוטיפים אינם רק כלים חברתיים; הם מעצבים את זהותנו (). הם משפיעים על האופן שבו אנו מציגים את עצמנו בעולם, על מידת הביטחון שאנו חשים כאשר אנו נראים, ועל מידת הנכונות שלנו לחשוף את עצמנו.

ואף על פי שאנו לא יכולים לשלוט באופן שבו אחרים תופסים אותנו, אנו יכולים להשיב לעצמנו את הכוח להחליט מה אנו מפנימים. כשאנו עושים זאת, אנו מתחילים לבצע שינוי עדין אך קיצוני, מלהיות מוגדרים על ידי העולם להגדרת עצמנו בתוכו.

לחיות דרך תפקידים:

חשבו על התפקידים שאנו ממלאים – הורה, בן זוג, אמן, מנהיג. תפקידים אלה מעצבים את האופן שבו אנו רואים את עצמנו, אך מה קורה כאשר הם משתנים? כאשר מערכת היחסים מסתיימת, הילדים גדלים או האמנות כבר לא מעוררת השראה? האם זהותנו נעלמת יחד איתם? אם תחושת העצמי שלנו קשורה לדברים שיכולים להשתנות, אז מי אנחנו כאשר הדברים האלה נעלמים? אם אנשים אחרים קובעים מי אנחנו על סמך התפקידים שאנו ממלאים בחייהם, האם אנו חופשיים להיות עצמנו? האם אתם אי פעם באמת "אתם"? האם יש "אתם" בלי אחרים? אולי אתם מכירים את עצמכם דרך מקצוע או עבודה, אבל מה קורה כאשר אתם מאבדים את העבודה, או שאתם כבר לא אוהבים את המקצוע? מי אתם אז? לאן נעלמה הזהות שלכם? האם הפסקתם להיות עצמכם אם אתם כבר לא עוסקים בעריכת דין, כותבים ספרים או מלמדים בכיתה? האם אתם סך כל החלקים שלכם? מה קורה כאשר החלקים האלה משתנים? מה קורה כאשר התפקיד שלנו משתנה?

תפקידים קשורים קשר עמוק לזהותנו, אך הם אינם קבועים; הם דינמיים ומתפתחים. הם אינם מהות מי שאנחנו. לעתים קרובות הם השלכות של ציפיות משפחתיות או חברתיות. לדוגמה, מהורה מצופה להיות מטפח,

אלטרואיסטי ומוכן להקריב. ממנהל מצופה להיות החלטי, סמכותי ובטוח בעצמו. אמנם תכונות אלה עשויות להתאים לנטיות הטבעיות של אנשים מסוימים, אך הן עלולות להיתפס כמגבילות עבור אלה שאינם מתאימים לתבנית.

הלחץ להתאים את עצמנו לתפקידים עלול לדכא את האותנטיות שלנו. אם שמגשימה את תשוקותיה עלולה להיתפס כמי שמזניחה את ילדיה. גבר שמביע פגיעות עלול לשמוע שהוא נכשל בתפקידו כגבר "אמיתי". שיפוטים אלה לא רק מגבילים את האדם, אלא גם מחזקים הגדרות צרות של מה שצריך להיות תפקיד.

ברגע שאנו מאמינים שאנו התפקיד, אנו מתחילים להיות למענו. אנו מודדים את ערכנו לפי מידת הצלחתנו במילוי. אנו מדכאים את החלקים בנו שאינם מתאימים לו. גם כאשר התפקיד הופך לכבד, אנו ממשיכים לשאת אותו כי קישורנו אותו לערכינו, לזהותנו ולמערכות היחסים שלנו. אנו חוששים כי יציאה ממנו תהפוך אותנו לבלתי מזוהים, בלתי אהובים או אפילו נטושים. לכן אנו נשארים בתוך הגרסה של עצמנו שנראית מקובלת, גם כאשר היא כבר לא מרגישה אמיתית.

עם זאת, תפקידים אינם סטטיים; הם מתפתחים ככל שחיינו משתנים. מורה עשוי לעזוב את הכיתה כדי לחזור להיות תלמיד. ספורטאי עשוי לעבור לאימון. מטפל עשוי להזדקק לטיפול בעצמו. שינויים אלה עלולים להרגיש מפריים את היציבות, כאילו חלק מהזהות שלנו אבד. אך הם גם מציעים הזדמנות להגדיר מחדש מי אנחנו בתוך הזהויות שלנו. אנחנו לא בהכרח צריכים לבטל את התפקיד; ייתכן שרק נדרשת הגדרה מחודשת שלו. לפעמים פשוט צריך להרחיב אותו כדי שיכיל יותר ממי

שאנחנו. גבר לא צריך לדחות את גבריותו כדי להיות שלם; הוא יכול להגדיר אותה מחדש כך שתכלול מודעות רגשית, נדיבות ופגיעות. מנהיגה לא צריכה להפסיק להנהיג; היא יכולה להנהיג מתוך אמפתיה במקום שליטה, ושיתוף פעולה במקום סמכות. כשאנחנו מרחיבים תפקיד במקום לברוח ממנו, אנחנו מאפשרים לעצמנו לצמוח בתוכו. אנחנו מפנים מקום לנשימת האנושיות המלאה שלנו.

אולי, אם כן, אנחנו הצופים בשינויים אלה, המודעות שנשארת קבועה בזמן שהנסיבות, התפקידים, ה- והזהויות משתנים סביבנו. פרספקטיבה זו מזמינה אותנו לראות את הזהות לא כמשהו קבוע או אבוד, אלא כמשהו נזיל. משהו שמתאים את עצמו כל הזמן לחדש, תוך שהוא שומר על ליבה בלתי משתנה של מודעות עצמית.

זהות בתנועה:

כאשר אנו מאפשרים לגורמים חיצוניים לשלוט בנו, אנו מוותרים על כוחנו. פרידה, אובדן עבודה או מעבר בחיים יכולים להרגיש כמו משבר זהות, אך הם יכולים גם להיות הזדמנות לשאול את עצמנו כמה שאלות עמוקות: מי אני בלי הדברים האלה? מה אני רוצה להיות? האם אני רק מגיב לחיים?

אולי התשובה היא שאנחנו לא זהויות קבועות, אלא יצורים המשתנים ומתפתחים ללא הרף. אולי הזהויות שלנו נמצאות בתנועה מתמדת. כשאנחנו משחררים את הצורך להתאים את עצמנו לתבנית או להכניס אחרים לתבנית, אנחנו חווים תחושת חופש עמוקה יותר. חופש זה מרגיש כמו נשימה של אוויר צח לאחר שהייה במקום סגור; הוא מרחיב את נקודת המבט שלנו

ללא הגבלה

ומאפשר לנו לראות את עצמנו ואת האחרים בצורה ברורה יותר.

מבחינה מעשית, זה אומר להטיל ספק בתפקידים ובתוויות שקיבלנו על עצמנו ולשאול אם הם משרתים את מי שאנחנו רוצים להיות. זה אומר לתת לעצמנו רשות לחקור תחומי עניין חדשים, לאמץ תפקידים שונים ולהגדיר מחדש את הערכים שלנו. זה גם כולל הרחבת החסד הזה לאחרים על ידי הימנעות משיפוט והישארות סקרנים לגבי המורכבות שלהם.

כשאנחנו משחררים, אנחנו פותחים את הדלת לאפשרויות אינסופיות של חיבור, צמיחה והבנה. אנחנו מתחילים לראות את עצמנו ואת האחרים לא כתוויות, אלא כביטויים חיים ונושמים של אפשרויות. אנחנו יכולים לאמץ את כל קשת הזהויות שלנו ולהעניק את אותה הבנה לאלה שסביבנו. אז, מי אתה? האם אתה התפקידים שאתה ממלא, האמונות שאתה מחזיק בהן והתוויות שאימצת? או שאתה המהות המשתנה והמתפתחת שנשארת גם כאשר התפקידים והתוויות הללו משתנים? האם אתה משהו עמוק יותר ממה שאחרים תופסים? שאלות אלה מאתגרות אותנו להסתכל מעבר לפני השטח ולהתחבר מחדש למהות של מי שאנחנו.

על ידי קשירת זהותנו למשהו גדול יותר מהגדרות חיצוניות, אנו יכולים לאמץ את החופש לצמוח, להסתגל ולגלות את עצמנו מחדש באופן מתמשך, ללא תלות במראה החיצוני או בתפיסתם של אחרים. זה מזכיר לנו שהחיים אינם עוסקים בהגדרה, אלא פשוט *נקיים*. הם עוסקים *בחיים*, באנרגיה, בזרימה ובתנועה.

זהות כיצירה:

מה אם זהות היא לא רק משהו שאנחנו יוצרים, אלא גם משהו שנוצר

על ידינו? זהות היא לא רק תחפושת שאנחנו לובשים; היא פעילה. היא לא קבורה מתחת לחיים; היא שזורה בתוכם. בכל פעם שאנחנו מספרים לעולם מי אנחנו, בכל פעם שאנחנו פועלים על פי אמונה לגבי עצמנו, אנחנו לא רק חושפים את הזהות שלנו; אנחנו בונים אותה. אנחנו מעצבים את העולם סביבנו באמצעות ההבנה שלנו את עצמנו. אנחנו מתנהלים בעולם על סמך האופן שבו אנחנו רואים את עצמנו.

העצמי אינו רק מאובן שאנו חופרים מהעבר. הוא תוכנית שאנו כותבים לעתיד. האדם שאנו מאמינים שאנו הופך לאדריכל המציאות שלנו. אם אנו מאמינים שאיננו ראויים, נבנה חיים שיאשרו זאת. אם אנו מאמינים שאנו חזקים, נבנה חיים שישקפו זאת. זהות היא לא רק מראה; היא גם מקרן. היא לא מחכה שהמציאות תאמת אותה. היא יוצרת מציאות שתאמיץ לה. מי שאנחנו חושבים שאנחנו הופך להיות הגבול או נקודת המוצא למה שאנחנו מרשים לעצמנו שיהיה לנו, להיות או לעשות.

מי שאנחנו מאמינים שאנחנו – ה"אני" שלנו – לא רק מעצב את התנהגותנו, הוא מעצב את העולם שבו אנו חיים. אמונה זו פועלת כמו מסנן, כמו עדשה. היא צובעת את מה שאנו רואים, את האופן שבו אנו מפרשים את הזולת ואת האופן שבו אנו מפרשים את עצמנו. אם העדשה שלך אומרת, "אני לא מספיק", אז הכל הופך לראיה לאותה אמונה. מחמאות נראות חשודות. ההזדמנויות נראות בלתי מושגות. הדחייה נראית בלתי נמנעת. האנשים סביבנו מתחילים למלא את תפקידיהם בסיפור שלנו. אבל כאשר העדשה משתנה ל"אני שלם" או "מותר לי לטעות", אז אותו החיים מתחילים להיראות אחרת. זהו הכוח היצירתי של הזהות. אנחנו לא רק מגיבים לחיים, אנחנו מעצבים אותם. אנחנו "מפעילים" אותם באמצעות

ללא הגבלה

הזהויות וההתנהגויות שלנו.

רוב השינויים מתרחשים כאשר אנו משנים את התנהגותנו, אך שינוי אמיתי מתרחש כאשר אנו משחררים את הזהות שיצרה את ההתנהגות מלכתחילה. אתם יכולים לנסות לשבור את ההרגל, מה שלרוב אינו מצליח, או שאתם יכולים לשחרר את החלק בכם שזקוק להרגל כדי להרגיש שלמים, מוערכים, אהובים או בטוחים.

אנחנו יכולים לבלות שנים בניסיון לתקן את הסימפטומים מבלי לטפל בשורש הבעיה. אנחנו יכולים לקרוא כל ספר, לקחת כל קורס, ועדיין להרגיש תקועים, כי שום דבר לא משתנה עד שהזהות משתנה. אבל כשאנחנו משחררים את ה"אני" הישן, זה שהזדקק להגנה, לאישור או לשליטה, אנחנו פותחים את הדלת לדרך חיים חדשה. לא גרסה טובה יותר של אותו סיפור, אלא סיפור שונה לחלוטין.

הפיכת הרעיון למעשה:

להיות מחבר הזהות שלך

שימו לב למספר: במשך יום שלם, היו מודעים לנרטיב הפנימי שמשתמש ב"אני..." בכל פעם שאתם קולטים אותו, בין אם זה "אני עייף", "אני יותר מדי", "אני לא טוב בזה" — עצרו. שאלו את עצמכם: האם זו אמת או הרגל? האם זו זהות שאני רוצה להמשיך איתה? אתם עדיין לא מנסים לשנות את המחשבות. רק התבוננו. מודעות היא הצעד הראשון לשחרור. זהו הצעד הראשון.

אתגרו תווית: בחרו תווית אישית אחת, כתבו ביומן איך היא עיצבה את התנהגותכם. שאלו את עצמכם: מה הייתי עושה אחרת אם לא הייתי מזדהה עם התווית הזו? מי אני עם התווית הזו? איך מצפים ממני להתנהג או להתנהג דרכה? האם אני רוצה לשמור אותה? מה זה אומר להרחיב אותה או להסיר אותה לגמרי?

התבוננו ללא הנחות מוקדמות: במשך יום אחד, הימנעו במודע מהנחות מוקדמות לגבי זהותו או אמונותיו של אדם על סמך מראהו, עיסוקו או השתייכותו הפוליטית/דתית. במקום זאת, שאלו שאלות או גלו סקרנות לגבי מי הוא באמת. חשבו כיצד זה משנה את האינטראקציות שלכם. לפעמים קל יותר לשחרר אחרים מזהותם לפני שאנו יכולים לשחרר את עצמנו. הרגל לשחרר אחרים מהסטריאוטיפים שלהם ישפיע גם על האופן שבו אתם מתחילים לראות את עצמכם. לא משנה היכן תתחילו לתרגל; מה שחשוב הוא שתתרגלו.

שאלות למחשבה עצמית:

מי אני בלי הרעש של התוויות?

איזו זהות ירשתי באופן לא מודע מהתרבות, המשפחה, הדת או ההישרדות, שאולי כבר לא נראית לי נכונה? (שימו לב למה שמרגיש לכם ככפוי ולא כבחירה חופשית).

אילו אמירות "אני" מעצבות בשקט את האופן שבו אני רואה את עצמי

ללא הגבלה

היום? (דוגמאות: "אני לא ראוי לאהבה", "אני האחראי", "אני יותר מדי" וכו'. מאיפה הן באו? האם הן עדיין משרתות אותך? איך הן מגבילות אותך?)

כשאני מדמיין את שחרור אחת מהזהויות האלה, אילו רגשות עולים בי – פחד, הקלה, התנגדות, צער? (תן לעצמך להרגיש את המחיר של ההחזקה ואת הסיכון שבשחרור.)

לאיזו זהות אני מוכן להתפתח עכשיו? איזה "אני" חדש יתאים לחיים שאני רוצה ליצור? (זה לא צריך להיות משהו גרנדיוזי. זה רק צריך להיות אמיתי.)

איך הדרך שבה אני רואה אחרים משתנה כשאני מרגיש בטוח ומחובר למי שאני? (האם אני שופט פחות? מתחרה פחות? מתחבר יותר? האם אני יותר כיפי, פתוח ואדיב?)

האם אי פעם טעייתי וראיתי סטריאוטיפ כזהה לזהות של מישהו אחר או לזהות שלי? מה קרה כשחקרתי את העניין לעומק? (חקור חוויה אחת שבה תפיסתך השתנתה.)

אם אשתחרר ממי שלימדו אותי להיות, מי אני עלול להיות? (תן לעצמך לשבת עם המחשבה הזו.)

העדפה / שיפוט

בני אדם מבחינים באופן טבעי בהבדלים בינם לבין עצמם ובסביבתם. אנו מתבוננים בהבדלים בין אנשים, מקומות ודברים כחלק מהאופן שבו אנו מבינים את העולם. בין אם מדובר בצבע עורו של אדם, בשפה שהוא מדבר או במסורות שהוא נוהג, זיהוי הבדלים הוא חלק מהטבע שלנו. יכולת זו מסייעת לנו להתמצא במקומות לא מוכרים ולפתח הבנה מעמיקה יותר. לצד הבחנות אלה, אנו מפתחים גם העדפות – נטייה לחוויות, אנשים ורעיונות המוכרים לנו, בטוחים או מהנים. העדפות אלה מעוצבות על ידי החינוך, התרבות, הערכים והזיכרונות שלנו. עם הזמן, אנו מתחילים להעדיף ביטויים מסוימים של החיים על פני אחרים, לעתים קרובות מבלי לשאול את עצמנו מאיפה נובעות נטיות ה- .

כשאנו בונים את זהותנו, העדפותינו משקפות לעתים קרובות יותר מסתם טעם אישי. הן משקפות את האופן שבו עוצבנו. על מה שיבחו אותנו, על מה הענישו אותנו, מה היינו צריכים להיות כדי להשתייך לקהילות שלנו. העדפות נראות תמימות, אך לעתים קרובות הן נושאות בחובן את

משקל הזהות.

כאשר העדפות קשורות לשיפוט, הן מאבדות את התועלת שלהן. חשבו על ההבדל בין האמירה "אני מעדיף עיניים חומות" לבין "עיניים חומות עדיפות על עיניים כחולות". האמירה הראשונה מבטאת טעם אישי; האמירה השנייה מרמזת על היררכיה של ערכים. היא רומזת שתכונה אחת עדיפה מטבעה על אחרת, ויוצרת קונפליקט והשוואה מיותרים. ברגע שאנו מתחילים לייחס משמעות להבדלים שאנו רואים באחרים על ידי תיוגם כטובים יותר או גרועים יותר, נכונים או שגויים, אנו נכנסים לתחום השיפוט. מה שהתחיל כהתבוננות ניטרלית מתפתח להיררכיה עדינה. לא רק ששם לבנו למה שאנו מעדיפים, אלא גם דירגנו אותו. ובכך, התחלנו להפריד, להגביל ולהתנתק ממה שאיננו מבינים.

הבעיה אינה ההעדפה; לכולנו יש העדפות. הן נוצרות באמצעות החוויות שלנו עם העולם החיצוני ועם אחרים. מהמזון שאנו נהנים ממנו ועד הבגדים שאנו מוצאים הכי מושכים, ההעדפות שלנו מעצבות את האופן שבו אנו מתנהגים בעולם. הן ביטוי אישי של טעם, שנוצר משילוב של ביולוגיה, חינוך וניסיון. לכולנו יש שלל העדפות בתחומים שונים.

אולי אתם מעדיפים פיצה על פני המבורגרים, מכונית שחורה על פני מכונית לבנה, מכנסיים על פני חצאיות, יום קר על פני יום חם, מלצר ידידותי על פני מלצר גס. כל חוויה משנה ומעצבת את ההעדפות שלנו. יותר מזה. פחות מזה. אבל מה קורה כאשר העדפות אלה מתפתחות לשיפוטים? כאשר ההעדפות והסלידות האישיות שלנו כבר אינן רק בחירות שלנו, אלא הופכות לסטנדרטים שבאמצעותם אנו מודדים אחרים?

העדפות אומרות: "זה מה שנכון לי". שיפוטים אומרים: "זה מה

שצריך להיות נכון לכולם". האחד משאיר מקום להבדלים; האחר מחפש הסכמה, לעתים קרובות באופן לא מודע. המעבר מטעם אישי לערך כפוי יכול להיות בעל השלכות ממשיות, במיוחד כאשר הוא מחזק הנחות לגבי אנשים, תרבויות או דרכי התנהגות.

זה המקום שבו ההטיות הפנימיות שלנו מתחילות להתגבש. כשאנחנו רואים את ההעדפות שלנו כעליונות באופן עקבי, אנחנו מתחילים להאמין שהדרך שלנו היא הדרך הנכונה. אמונה זו הופכת אז לעדשה דרכה אנו מעריכים אחרים, לא רק כשונים, אלא כטועים, נחותים או אפילו מאיימים. מה שמתחיל כשיפוט שקט יכול להכות שורשים במהירות בחשיבה הקולקטיבית, מחזק על ידי התרבות, התקשורת וההיסטוריה. ובלי שנשים לב, אנחנו מתחילים לבלבל בין היכרות לאמת, ובין שוני לסכנה.

יצירת שיפוטי ערך:

היכולת להבחין בהבדלים מושרשת עמוק בביולוגיה שלנו. אבותינו הסתמכו על היכולת שלהם לזהות הבדלים בסביבתם כמנגנון הישרדות. זיהוי דפוסי מובחנים, כמו שינויים במזג האוויר או בהתנהגות של בעלי חיים, עזר להם להסתגל ולהתכונן לאתגרים. באופן דומה, הבחנה בהבדלים בין אנשים, כמו ידיד לעומת יריב או בעל ברית לעומת זר, הייתה חיונית להבטחת הביטחון ולבניית קהילות.

הנטייה הזו לקטלג ולהבדיל היא תוצאה של הצורך של המוח לעבד כמויות עצומות של מידע במהירות. על ידי מיון העולם לקטגוריות מובחנות, המוח חוסך אנרגיה ומאפשר לנו לקבל החלטות מהירות. בימי קדם, מיומנות זו אפשרה הערכה מהירה של סכנות והזדמנויות.

ללא הגבלה

הבחנות כמו בגדים או מבטאים לא מוכרים יכלו לסמן את נוכחותו של שבת אחר, ועזרו לבני האדם הקדמונים להחליט אם להתקרב או להתרחק ממצב מסוים.

תהליך זה היה חיוני להישרדות, אך הוא גם נטע את הזרעים לדעות קדומות ולהנחות מוקדמות שהשפיעו מאוחר יותר על תפיסתנו. מה שהתחיל כמיומנות ניטרלית והכרחית לזיהוי הבדלים הפך לדרך לשפוט ולדרג הבדלים. לא רק שראינו את ההבדל, אלא התחלנו למדוד אותו. וכאן החל השבר: לא במעשה התצפית, אלא במשמעויות ובערכים שייחסנו למה שצפינו בו.

שיפוט ערכי מתרחש כאשר אנו מייחסים ערך או משמעות למשהו על סמך אמונותינו, העדפותינו או הנורמות התרבותיות שלנו. בניגוד לתצפיות ניטרליות, שיפוט ערכי משקף פרשנויות סובייקטיביות שיכולות ליצור היררכיות וחלוקות. לדוגמה, האמירה "הציור הזה טוב יותר מזה" אינה אמירה עובדתית; זהו שיפוט ערכי המבוסס על טעם אישי או על סטנדרטים חברתיים של מה שהופך אמנות לבעלת ערך. באופן דומה, אמירות כמו "תרבות זו מתקדמת יותר" או "מקצוע זה חשוב יותר" הן שיפוטיות ערך המשקפים לעתים קרובות הטיות של " " (הטיה של מי שרואה) ולא אמיתות אובייקטיביות. טוב יותר מבחינה איזו? על פי אילו סטנדרטים אנו מודדים הצלחה?

שיפוטיות ערך משפיעים על האופן שבו אנו תופסים את העולם ומתקשרים עם אחרים. הם יוצרים היררכיות מיותרות על ידי העלאת דבר אחד תוך הפחתת ערכו של דבר אחר. מישוהו עשוי לטעון שרופא "חשוב" יותר מאשר עובד פינני אשפה. אבל הייתי מזמין אותו לדמיין עולם ללא

פינוי אשפה. אפשר לחיות את כל החיים בלי להזדקק לרופא, אבל נסו לחיות בעיר במשך חודש בלי פינוי אשפה. פתאום, ההגדרה של "חשוב" מתחילה להשתנות. זה לא אומר שרופאים אינם חיוניים. זה אומר שאנחנו לא צריכים לדרג את התרומות כדי להכיר בערכן.

תפקידים שונים משרתים צרכים שונים, ולכל אחד מהם יש את מקומו בחברה. מישהו עשוי לראות מקצוע אחד כעליון על אחר, לא כי הוא טוב יותר מטבעו, אלא כי הוא תואם את ערכיו האישיים. אולי הוא בא ממשפחה של רופאים, או אולי לימדו אותו שרפואה היא המקצוע האמיתי היחיד.

לעתים קרובות, שיפוטים אישיים אלה אינם נבחנים. ובכל זאת, הם מעצבים את האופן שבו אנו ניגשים למערכות יחסים, לבחירות קריירה ולהזדמנויות בחיים.

הפחד מהשוני:

ההבדל הוא עובדה שאינה דורשת משמעות נוספת. העובדה שלבני אדם יש צבעי עור שונים אינה שונה מההכרה בכך שפרחים פורחים בגוונים שונים. ההבדל קיים, אך הוא אינו חייב לרמוז על הפרדה או אי-שוויון. אין לו משמעות או ערך, רק עובדה. האם ורד עדיף על שושן? באיזה מובן? על פי אילו סטנדרטים של יופי?

הבדלים הופכים לזרעי פילוג כאשר אנו מייחסים להם ערך על ידי קביעה שצבע עור, שפה או מערכת אמונות מסוימים עדיפים על אחרים. אנו יוצרים הפרדה המזינה את המנטליות של "אנחנו נגד הם", ומטפחת דעות קדומות, פחד וסכסוכים. האתגר העומד בפנינו, אם כן, הוא להפריד בין העובדות לבין המשמעויות שאנו מייחסים להן. כי ברגע שמוסיפים

משמעות, התפיסה כבר אינה ניטרלית; היא הופכת למסוננת. אנו לא רואים רק את מה שיש, אלא את מה שלימדו אותנו לראות.

לעתים נדירות אנו רואים את האנשים כפי שהם. אנו רואים אותם כפי שהם נראים מבעד לעדשות זהותנו. התפיסה אינה חלון נקי. היא השתקפות של העצמי, המוטלת על העולם. אם אתה לא כמוני, אתה "אחר". אולי מסוכן. איום על זהותי. האם אתה טוב ממני? פחות ממני? מזיק לי?

ההבחנה יוצרת מרחב למגוון מבלי להפוך אותו להיררכיה. אך כאשר זהותנו מרגישה מאוימת, כאשר אנו לא בטוחים בערכנו או בשייכותנו, אותן הבחנות הופכות לשיפוטים. המוח ממחר לתייג, לדרג ולהפריד בניסיון להשיב את השליטה.

בניגוד לאמונה הרווחת, אפליה אינה קשורה רק לבורות. לפעמים היא קשורה לפחד. זה הפחד שקיומו של אדם אחר מבטל את שלנו. שהאמת שלו מוחקת את שלנו. שהדרך שלו להיות מאתגרת את זכותנו להיות. אבל הפחד הזה קיים רק כאשר הזהות שברירית, כאשר היא תלויה בהשוואה כדי לשרוד.

זהות דתית או מגדרית של אדם אחר אינה מאיימת על זהותנו, אלא אם כן זהותנו אינה בטוחה. עצם קיומה של משהו שונה מאיתנו אינו פוגע מטבעו בקיומנו. מוחנו יוצר את האיום בניסיון לשמר ולהגן על זהותנו. אין זה אומר שאין איומים אמיתיים, אלא רק שהאיומים האמיתיים נוצרים לעתים קרובות כתגובה לאיום "נתפס" שאינו קיים מלכתחילה.

כאשר הזהות מושרשת, היא אינה חוששת מהשוני. היא אינה נלחמת בשוני. היא אינה מחוקקת חוקים נגד השוני. היא מקבלת אותו בברכה כחוויה חלופית מ-. לכן, כדי להתעלות מעל האפליה, איננו זקוקים רק

לאמונות חדשות לגבי אחרים; אנו זקוקים ליחסים בריאים עם עצמנו. כי כאשר אנו מפסיקים להגן על מי שאנחנו, אנו כבר לא מרגישים צורך לתקוף את מי שאחרים הם.

הפניית המבט פנימה:

תהליך זה של מתן משמעות להבדלים אינו נעצר באופן שבו אנו רואים אחרים; לעתים קרובות הוא מופנה גם פנימה, ומעצב את האופן שבו אנו רואים את עצמנו. אנו משווים את התכונות, הכישורים או המאפיינים הייחודיים שלנו לאלה של אחרים. וכשאנו עושים זאת, לעתים אנו מחליטים שאנו לא מספיק טובים. אפליה פנימית זו יוצרת היררכיה בתוך מוחנו, שבה אנו ממקמים את עצמנו מתחת לאחרים על סמך חסרונות נתפסים.

לדוגמה, אתם עשויים להסתכל על הישגיו של אדם אחר ולחשוב, "למה אני לא יכול להיות מוצלח כמוהו?" או להתבונן במראהו של אדם אחר ולחשוב, "אני לעולם לא אהיה אטרקטיבי כמוהו." השוואות אלה נובעות מהבחנה בהבדלים, אך הן הופכות למזיקות כאשר אנו מייחסים שיפוט שלילי להבדלים שלנו. במקום לחגוג את מה שהופך אותנו לייחודיים, אנו משתמשים בהבדלים אלה כמדד לחוסר התאמה או לכישלון. תפיסה זו עלולה לפגוע בהערכה העצמית ולעכב את הצמיחה האישית. כאשר אנו מתרכזים במה שחסר לנו בהשוואה לאחרים, אנו מתעלמים מנקודות החוזק והתרומות שלנו. ההבדלים המגדירים אותנו הופכים למקורות של ספק עצמי במקום לסיבות להערכה עצמית. שיפוט פנימי מסוג זה מוביל אותנו לעתים קרובות לחפש מישהו אחר

ללא הגבלה

שנשים מתחנינו. אם ההשוואה לאלה שאנו תופסים כ"מעלינו" גורמת לנו להרגיש קטנים, אנו עלולים לחפש באופן לא מודע את אלה שאנו רואים כ"מתחתנו" כדי לשקם את תחושת הערך העצמי.

זהו מנגנון התמודדות; עדין, לעתים קרובות סמוי, אך מושרש עמוק.

אנו בונים היררכיות בלתי נראות במוחנו כי אנו מנסים לאזן את תחושת חוסר המסוגלות שלנו. כך מתקיים מעגל השיפוט, לא רק כלפי חוץ, אלא גם כלפי פנים. אנו שופטים את עצמנו, פוגעים ברגשותינו, ואז שופטים אחרים כדי לפצות על הכאב שאנו חשים. ובכך, אנו מחזקים את אותם מנגנוני הפרדה שמהם אנו מבקשים לברוח.

כדי להתמודד עם זה, עלינו לתרגל חמלה עצמית ולשנות את האופן שבו אנו רואים את ההבדלים בינינו. במקום לראות אותם כחסרונות, אנו יכולים לראות אותם כהיבטים של האינדיבידואליות שלנו. ואם הם נעולים בזהות ש- לא מאפשרת ריפוי ושלמות, עלינו לבחון את ההיבטים האלה של הזהות ולשנות אותם, בין אם באמצעות שחרור או כתיבה מחדש.

חשוב לקבל את ההבדלים בינינו ללא שיפוט. אנו יכולים לטפח מערכת יחסים בריאה יותר עם עצמנו ולפתח תחושת ערך עצמי גדולה יותר בתוך האנושות כולה. זה, בתורו, ייצור מערכת יחסים בריאה יותר עם אחרים. לא נשתמש יותר באחרים כתירוץ כדי להרגיש טוב יותר או גרוע יותר עם עצמנו.

אין טוב יותר או גרוע יותר, רק שונה. דמיינו שאתם מאזינים לסימפוניה. לכל כלי נגינה צליל ייחודי, אך יחד הם יוצרים שיר הרמוני ויפהפה. ההבדלים בין הכלים חיוניים ליופיו של השיר. הכינור אינו עדיף על החליל. שניהם נחוצים לסימפוניה. באופן דומה, כשאנו רואים את

ההבדלים בינינו ללא שיפוטיות, אנו יכולים לראות את תרומתם למכלול האנושי הגדול יותר.

במקרה הטוב, הכרת ההבדלים יכולה להעשיר את חיינו. ההבדלים בינינו – התרבויות, נקודות המבט והחוויית שלנו – מציעים הזדמנויות ללמידה וצמיחה. הם מספקים תמונה רחבה יותר של האנושות ומעודדים כבוד הדדי. לדוגמה, הכרה בטעמים הים השונים של מאכלים מרחבי העולם מאפשרת לנו לחגוג את העושר של המגוון התרבותי. הכרה במסורות יצירתיות שונות, כגון מוזיקה, סרטים ואמנות, מרחיבה את הערכתנו ליצירתיות ולביטוי. אימוץ התקדמות ברפואה, בטכנולוגיה ובחדשנות יכול לשפר את אורח חיינו.

כאשר אנו חוגגים את השוני, אנו יוצרים סביבה שבה מגוון מוערך ומכובד. תפיסה זו מאפשרת לנו לעבור מעבר לסובלנות ולעבור למרחב של סקרנות וחיבור אמיתיים. הבדלים אינם נתפסים עוד כאיום, אלא כהזדמנות להרחיב את הבנתנו את העולם ואת הזולת.

העדפות ללא שיפוט:

רבות מהחלוקות שאנו חווים בעולם הן מעשה ידי אדם. לאום, גבולות, דת, פוליטיקה, כסף וכלכלה הם כולם מבנים שנוצרו על ידי בני אדם כדי לארגן את החברה. מבנים אלה אינם בעייתיים מטבעם, אך המשמעויות והערכים שאנו מייחסים להם לעתים קרובות הם כן.

אפשר לטעון שחלק מההבדלים אינם מעשה ידי אדם. כן, יש לי עיניים חומות-ירוקות, ולך יש עיניים כחולות. זהו הבדל אמיתי וטבעי. אך האם זהו הצדקה לסכסוך? האם האחד טוב יותר מהאחר מטבעו? לפי מי?

הבדלים אלה, אף שהם אמיתיים, מקבלים משמעות רק כאשר אנו כופים עליהם משמעות זו. עיניים חומות-ירוקות אינן "טובות" או "גרועות" יותר מעיניים כחולות; הן פשוט שונות. כאשר אנו הופכים הבחנות אלה לשיפוטיות, אנו יוצרים הפרדה במקום שאין בה צורך.

בנוסף, לא כל ההעדפות נובעות מרצון. חלקן נובעות מהגנה. לפעמים אנחנו לא בוחרים דברים מתוך רצון; אנחנו בוחרים את מה שגורם לנו להרגיש בטוחים. אנו מזדהים עם רעיונות, אנשים, אסתטיקה או התנהגויות המחזקים את התפיסה שלנו לגבי מי שאנו מאמינים שאנו. לא כי הם מדברים אל נפשנו, אלא כי הם מגנים על הדימוי שלנו. האנו שלנו נאחז במה ששומר על זהותו ומתנגד למה שמאיים עליה. אז ההעדפות הופכות לשיפוטיות; כאשר השוני של משהו הופך לראיה לכך שאנו טועים. או גרוע מכך, להוכחה שאנו אולי לא קיימים כפי שאנו מאמינים.

ככל שאנו פחות בטוחים בערכנו, כך אנו נעשים נוקשים יותר לגבי מה שאנו אוהבים, מה שאנו מאפשרים ומה שאנו מקבלים. ההעדפות שלנו עוברות מרדיפה אחר שמחה לרדיפה אחר שליטה. "זו הדרך הנכונה היחידה." "זהו סוג האדם הטוב היחיד." "זו האמונה היחידה התקפה." אנו משתמשים בהעדפות כמו בחרב. לא כדי לבטא את האמת, אלא כדי להגן על תחושת העצמי השברירית שלנו. עם זאת, כשאנו מרגישים מחוברים למי שאנחנו, ההעדפות שלנו הופכות להיות יותר מורכבות. הן מפסיקות להזדקק לשליטה. אנו כבר לא זקוקים להסכמתם של אחרים כדי להרגיש צודקים. אנו יכולים פשוט לומר, "זה מה שאני מעדיף," ולהשאיר את זה כך.

העדפה בריאה היא דבר שקט. היא לא צועקת. היא לא מביישת. היא

פתוחה, כמו דלת, לא כמו חומה. כשאנחנו מכירים בכך שהעדפות הן סובייקטיביות, אנחנו פותחים את הדלת להבנה ולקבלה. אנחנו יכולים לאפשר לאחרים את ההעדפות שלהם בלי להרגיש צורך להגן על ההעדפות שלנו. תפיסה זו מטפחת כבוד הדדי ומעודדת סקרנות לגבי נקודות המבט והטעמים המגוונים הקיימים בעולם.

אנחנו לא ממיינים אנשים לפי צבע שיער או צבע עיניים. אז למה אנחנו מפרידים אותם לפי צבע עור? אנשים לא מפרידים בין בני משפחה עם שיער חום לאלה עם שיער בלונדיני. האם הם יושבים בשולחנות נפרדים במפגשים משפחתיים? האם אנחנו באמת "רואים" הבדל ביניהם? אז למה צבע עור הוא סיבה מקובלת להפרדה?

זה מעלה שאלה קריטיות נוספות: כמה הבדל מקובל לפני שמישהו הופך ל"אחר"? מהו הסף ל"אחרות"? כמה הבדל מותר לנו להעדיף מבלי ש יתויגו כשונים באופן מהותי? האם ההעדפות שלנו יכולות להיות שונות מבלי שנהיה שונים? האם צבע העיניים, צבע העור או האמונות שלנו יכולים להיות שונים מבלי ליצור פילוג? היכן עובר הקו? מי מצייר אותו? מדוע כולנו החלטנו לעקוב אחריו בעיוורון?

האמת היא שההבדלים בינינו לא חייבים לקבוע את ערכנו. הם חלק מאיתנו, אבל הם לא קובעים את ערכנו. לכל היבט של מי שאתה, יש משהו בעולם שהוא ההפך ממך. אם אתה לבן, משהו אחר הוא שחור. אם את אישה, משהו אחר הוא גבר. אם אתה נוטה לקומוניזם, משהו אחר נוטה לקפיטליזם. אם אתה הטרסקטואל, משהו אחר הוא הומוסקטואל. בחלק אחר של העולם, כל אחד מהמאפיינים הללו עשוי להיראות מנקודת מבט שונה לחלוטין. מה שמקובל כאן עשוי לא להיות מקובל שם.

ללא הגבלה

מה שמחמיאים לו שם עשוי להישפט כאן. הכל יחסי למקום שבו אתה נמצא ולמי שאתה נמצא איתו.

לכן חשוב להיות מודעים כאשר אנו מתחילים לשפוט. כשאנו מבחינים שאנו מרגישים מפלגים וביקורתיים, אנו יכולים לעצור ולחשוב על מחשבותינו. מדוע אנו מרגישים צורך לתת תווית לדבר אחד כטוב יותר מאחר? מה השיפוט הזה אומר על חוסר הביטחון או ההטיות שלנו? על ידי העמדת הנחות היסוד שלנו בסימן שאלה, אנו יכולים להתחיל לפרק את ההיררכיות שיצרנו במוחנו.

תהליך זה דורש ענווה ומודעות עצמית. הוא דורש מאיתנו להכיר בדרכים שבהן הותננו לראות את העולם ולאתגר את נקודות המבט הללו. הוא מזמין אותנו להחליף את השיפוט בסקרנות, לשאול שאלות במקום להצהיר הצהרות, ולראות בהבדלים הזדמנויות לצמיחה במקום איומים. כשאנו מקבלים העדפות ללא שיפוט, אנו יוצרים מרחב שבו כולנו יכולים לשגשג. אנו מאפשרים לעצמנו ולאחרים להתקיים כיחידים ייחודיים, ללא העול של הצורך להתאים את עצמנו או להתחרות. במרחב זה, ההבדלים הופכים למקורות של יופי והשראה, ולא לסיבות לשנאה או לפילוג.

מיינדפולנס הוא המפתח:

לנווט בין ההבחנה לבין האפליה דורש מודעות עצמית וכוונה. זה כרוך בהטלת ספק בהנחות שלנו ובאתגור ההטיות שספגנו. כשאנחנו מבחינים בהבדל, אנחנו יכולים לעצור ולשאול את עצמנו: האם אני פשוט מתבונן בהבחנה ה-, או שאני מייחס לה ערך? מה המשמעות של ההבדל הזה

עבורי, ולמה? האם אני מתייג דבר אחד כטוב או גרוע יותר מדבר אחר?

האם אני מייחס ערך למשהו על סמך ההעדפות האישיות שלי?

כאשר אתם תופסים את עצמכם מבצעים שיפוט ערכי, עצרו והגדירו אותו מחדש כהתבוננות ניטרלית. לדוגמה, החליפו את "סגנון המוזיקה הזה גרוע" ב"סגנון המוזיקה הזה לא מוצא חן בעיניי. אני מעדיף...".

תרגול מיינדפולנס בדרך זו מאפשר לנו להפריד בין העדפות אישיות להיררכיות כפויות. הוא גם פותח את הדלת להבנה ואמפתיה גדולות יותר. ייתכן שאתם לא אוהבים את סגנון המוזיקה הזה, אבל זה בסדר אם אחרים אוהבים אותו. על ידי הכרה בכך שהשיפוט שלנו הם סובייקטיביים, אנו יוצרים מרחב לקיום משותף של נקודות המבט והחוויית של אחרים לצד שלנו.

על ידי תרגול מיינדפולנס, אנו יכולים לאמן את עצמנו לראות בהבדלים הזדמנויות ולא איומים. אנו יכולים להעריך את האינדיבידואליות מבלי לחצות את הגבול לשיפוט או לדעות קדומות. תרגול זה לא רק מעשיר את האינטראקציות שלנו, אלא גם מחזק את היכולת שלנו לבנות קהילות מכלילות.

כשאנו לומדים לחגוג את ההבדלים ללא אפליה, אנו מעבירים את המיקוד שלנו מהפרדה לחיבור (). אנו מתחילים לראות את האנושיות שבכל אדם, ומבינים שלמרות שאנו שונים זה מזה בכמה מובנים, יש לנו מהות משותפת. פרספקטיבה זו מטפחת אמפתיה, כבוד ושיתוף פעולה. ההבדלים אינם הבעיה; הם מעולם לא היו. הבעיה היא המשמעויות שאנו מייחסים להם. על ידי הפרדת העובדות מהשיפוט, אנו יכולים להפוך את ההבדלים להזדמנויות לצמיחה ולקבלה. בכך, אנו מכבדים את המורכבות

ללא הגבלה

של העולם ואת היופי שבמגוון שלו, מבלי לאבד את האנושיות המשותפת המאחדת את כולנו.

הפיכת הרעיון למעשה:

בהירות ללא הפרדה

מצא את ההבדל: התבונן באזור בחייך שבו אתה נוטה להשוות את עצמך לאחרים (למשל, מראה, אורח חיים או הישגים). שים לב להבדלים מבלי לשפוט אותם. תרגל לומר: "זה שונה, לא טוב יותר או גרוע יותר". זה בסדר אם לאדם הזה יש משהו שאני לא רוצה. זה בסדר אם האדם הזה נראה שונה ממה שאני רגיל. זה בסדר אם האדם הזה חי את חייו בצורה שונה ממני. זה לא הופך את זה לנכון או לא נכון, רק שונה. שנינו יכולים להתקיים.

תרגלו הבחנה מודעת: במשך יום אחד, התבוננו בתוויות הפנימיות שאתם נותנים לאנשים, רעיונות או התנהגויות, במיוחד כאלה שגורמים לכם להרגיש "טובים יותר" או "פחות טובים". במקום להגיב, שאלו את עצמכם: האם זו העדפה? פחד? הגנה? ערך? המטרה היא לא לשפוט את השיפוט. המטרה היא להאיר אותה ולראות אם היא עדיין משרתת את היושרה שלכם. האם אתם רוצים להמשיך לחשוב את המחשבות האלה? איך הן משרתות אתכם? האם הן באמת משרתות אתכם? האם הן באמת משפרות את חייכם, או שהן רק גורמות לאגו שלכם להרגיש טוב יותר עם עצמו?

הבחן בין העדפה לשיפוט: רשום שלוש מההעדפות שלך, ואז שאל: האם אני שופט אחרים שמעדיפים משהו אחר? מדוע או מדוע לא? שים לב לשיפוטיות ונסח אותם מחדש כהבדלים ניטרליים. האם אתה יכול לשאת את אי הנוחות מההעדפות של אנשים אחרים? האם אתה יכול לאפשר להם להיות כפי שהם מבלי לנסות לשנות אותם?

העדפה ללא השוואה: כשאתם נתקלים בהעדפות של אחרים השונות משלכם, תרגלו לשאול: מה אני יכול ללמוד מההעדפה שלהם? איך זה מרחיב או מוסיף לתפיסת העולם שלי?

עקבו אחר העדפה: בחרו העדפה אחת חזקה שלכם – בנוגע לאורח חיים, התנהגות, ערכים או מראה – ועקבו בעדינות אחר מקורה. שאלו את עצמכם: מאיפה זה בא? האם זה עדיין שלי? האם זה קשור לרצון, או לפחד ולהגנה? המטרה היא לא לשנות את זה, אלא רק להבין את זה. מודעות הופכת קשיחות לבחירה.

שאלות להרהור עצמי:

מה עושה אותי, אותי?

באילו דרכים בלבתי בין ההעדפות שלי לבין שיפוטיות של אחרים? (בדוק היכן הבחירה האישית הפכה להשוואה שקטה).

האם אי פעם טעייתי וראיתי את השוני של מישהו כאיום על זהותי? (מה

ללא הגבלה

היה אפשרי אילו ניגשתי אליו מתוך סקרנות במקום זאת?)

באילו תחומים אני עדיין מגדיר את עצמי על פי מה שאני לא, במקום על פי מי שאני באמת? (האם אני יכול לעבור מפיצול לבחירות?)

אילו הבחנות חדשות אני מוכן לעשות לגבי מי שאני ומי שאני לא? (לא בניגוד לאחרים, אלא בהתאם לאמת שלי.)

אילו מההעדפות שלי מרגישות כאילו הן נובעות משמחה, ואילו מרגישות כאילו הן נובעות מפחד או מהגנה עצמית? (שימו לב מה מרגיש מרחיב לעומת מה מרגיש הגנתי.)

האם אי פעם שפטתי מישהו רק בגלל שבחר בחירה שונה מזו שהייתי בוחר? (איזה חלק בי הרגיש מאוים מהשוני שלי?)

היכן ההעדפות שלי הופכות לכללים נוקשים לגבי עצמי, אחרים או העולם? (האם הכללים האלה עוזרים לי להרגיש חופשי יותר או מוגבל יותר?)

אילו סטנדרטים אישיים טעיתי לחשוב שהם אמיתות אוניברסליות? (היכן בלבתי בין נוחות לנכונות?)

מה אני מנסה להוכיח או לשמר באמצעות ההעדפות שלי? (איזו זהות הן מחזקות? והאם הזהות הזו עדיין שלי? האם אני רוצה לשמור עליה?)

(מדוע?)

**האם אני יכול לאפשר לאדם אחר לחיות אחרת מבלי להגדיר אותו כטועה?
(מה מקשה עליי לעשות זאת? מה מאפשר לי לעשות זאת? במה אני צריך
להיות צודק? האם אני יכול לשחרר את זה ולאפשר לו לחיות את חייו?)**

הרהור עצמי / השלכה

אנו חווים את החיים דרך המסנן של זהויותינו. דרך העדשה של העבר שלנו, הכאב שלנו והתכונות שלנו. בהתאם למה שחווינו, העדשה הזו יכולה להבהיר או לעוות את מה שאנו רואים. היא יכולה לקרב אותנו לאמת שלנו, או להרחיק אותנו ממנה. זה המקום שבו הרפלקציה העצמית וההשלכה נפרדות.

הרהור עצמי הוא התבוננות פנימית מתוך כנות, סקרנות וחמלה. זו נכונות לבחון את מחשבותינו, התנהגויותינו ודפוסי הרגשות שלנו ללא שיפוט. כך אנו צומחים, כך אנו מחלימים, כך אנו מוצאים את האמת על מי שאנחנו מתחת לרעש.

ההשלכה, לעומת זאת, היא ההפך. במקום להסתכל פנימה, אנו משליכים את עולמנו הפנימי על מישוהו אחר ואז ממשיכים לשפוט אותו או לבזות אותו בגלל זה. אנו משתמשים באחרים כמסך ל , לכאב הלא מוכר או הלא מעובד שלנו.

אם אנו מתביישים במשהו בעצמנו, אנו עלולים לשפוט אותו אצל אדם

אחר. אם אנו מרגישים חסרי כוח, אנו עלולים לבקר את אלה שאנו רואים כחזקים מאיתנו. אם אנו נושאים צער שלא עיבדנו, אנו עלולים לקרוא לאדם אחר "רגשני מדי". זה לא בגלל שאנו אכזריים, אלא בגלל שאנו מסרבים לראות את זה בתוכנו.

כאב שלא נבחן חייב ללכת לאנשהו, אחרת הוא יהרוס את הנפש שלנו. ולכן הבחירה הלא מודעת היא לבזות מישהו אחר במקום. להקרין את זה על מישהו אחר, לשפוט, ללעוג, ואולי אפילו להרוס את ההיבט הזה באחרים. השלכה מתרחשת כשאנחנו מסרבים לעסוק בהרהור עצמי. קל יותר לראות את הבעיה מחוץ לנו מאשר להתעמת איתה בתוכנו. אבל הקלות הזו היא לא רק זמנית, היא אשליה. מה שמתחיל כהגנה יכול להפוך במהרה לדפוס. דפוס שמעוות את תפיסתנו, פוגע במערכות היחסים שלנו, ושומר אותנו כלואים בסיפורי העבר שלנו.

כולנו עשינו את זה, וכולנו היינו בשני הצדדים. זה מאוד אנושי להקרין כאב לא פתור על אחרים. זו הדרך של המוח להגן על עצמו מהרס עצמי (self -). עם זאת, אם לא נשים לב, לא נבחין שזה קורה. נמשיך פשוט להגיב. להאשים. להגן על עצמנו מפני איומים מהעבר. איומים שכבר לא קיימים. איומים שאולי מעולם לא היו קיימים מלכתחילה.

זוהי הזמנה להסתכל מקרוב. להכיר בהבדל בין מה שאתם רואים לבין מה שאתם משליכים. לשאול את עצמכם את השאלות הקשות: האם אני מגיב לרגע הזה, או למשהו ישן יותר, עמוק יותר, אולי בלתי פתור בתוכי? האם אני רואה את האדם הזה בבהירות, או מבעד לערפל הפצעים שלי? המטרה היא לא להבייש את עצמנו. מכיוון שהשלכה נגרמת על ידי בושה, זה רק יחמיר את המצב. המטרה היא לשחרר את עצמנו באמצעות

ללא הגבלה

חמלה והבנה. כי ככל שאנו מתרגלים יותר חמלה, כך השפעת ההשלכה על חיינו פוחתת. ככל שאנו פונים יותר פנימה עם קבלה, כך אנו יכולים לקבל יותר את הזולת.

השלכות מזיקות:

השלכות שליליות משמשות לעתים קרובות כדרך להוציא החוצה את הכאב, חוסר הביטחון או החסרונות שלנו. במקום להסתכל פנימה ולטפל בשורש הבעיה, אנו מעבירים את המיקוד לאחרים, מאשימים אותם ב- של מה שאנו מרגישים או תופסים כלא נכון. אמנם הדבר עשוי להקל באופן זמני על אי הנחות, אך בסופו של דבר הוא מעמיק את הפער בינינו לבין הסובבים אותנו, פוגע במערכות היחסים ויוצר קונפליקטים מיותרים. במערכות יחסים אישיות, השלכות יכולות ללבוש צורות רבות: קנאה: בן זוג שמתמודד בסתר עם רגשות משיכה מחוץ למערכת היחסים עלול להאשים את בן זוגו בבגידה. לא בגלל שיש לכך הוכחות, אלא בגלל שהוא אינו מסוגל לקבל את התשוקה הזו בתוכו. שליטה: מישהו שחושש משליטה עלול לפרש את ההצעות או השאלות התמימות של בן זוגו כניסיונות לשלוט בו. הוא מגיב בהתגוננות או בנסיגה, ומגן על עצמו מפני איום שקיים יותר בזיכרון מאשר במציאות. חוסר ביטחון: אדם שמרגיש שהוא לא אינטליגנטי עלול לזלזל ברעיונות של בן זוגו, לנתח כל מילה, ולהקריין את הפחד הסמוי שלו מחוסר יכולת במקום להודות בו. כעס: אדם שמאמין שהוא חייב להיות תמיד רגוע עלול להרגיש מופעל על ידי ביטוי בריא של כעס מצד אדם אחר. הוא עלול להאשים אותו

ב"הגזמה" כאשר הוא עצמו מכחיש את החלק הזה בעצמו.

קורבנות: מי שמתקשה לקחת אחריות על מעשיו עלול להרגיש כל הזמן קורבן. הוא עלול לראות מניפולציה או חוסר כבוד במקום שבו אין כאלה, כי זה פוטר אותו מהצורך להתמודד עם האופן שבו הוא תורם לבעיה. כשאנחנו מתנהגים כך, אנחנו לא מגיבים למה שקורה; אנחנו מגיבים למה שקרה. המוח מאחסן זיכרונות רגשיים כמו סימניות. כשרגע בהווה מרגיש דומה לפצע מהעבר, המוח לא רק זוכר, הוא מפעיל אותו מחדש. הוא מעלה את הסיפור הישן, את הרגשות הישנים ואת הזהות הישנה שחוותה אותם. הוא חוזר לשיטת ההישרדות הקודמת שלו, כי היא הצליחה בעבר.

אנחנו שומעים נימה בקולו של מישוהו ושומעים את ההורה הביקורתי שלנו. אנחנו מרגישים עיכוב בתגובתו של מישוהו וזוכרים שהזנחנו. אנחנו חשים ריחוק וחווים מחדש נטישה. ייתכן שאף אחד מהדברים האלה אינו נכון ברגע זה. אבל זה נכון בגוף. והגוף אינו יודע להבחין בין זיכרון לרגע שמרגיש כמו זיכרון.

כשאנחנו לא מבינים את זה, אנחנו מתחילים להגן על עצמנו מפני רוחות רפאים. אנחנו כועסים על בן הזוג שלנו על מה שמישהו אחר עשה לנו בעבר. אנחנו מייחסים כוונות שמעולם לא היו שם. אנחנו דוחים אחרים לפני שהם יכולים לדחות אותנו. כך פועלת ההשלכה; זו מתקפה מונעת במסווה של הגנה עצמית.

אבל האמת העמוקה יותר היא זו: אנחנו לא רק מגנים על עצמנו מפני הכאב, אנחנו מגנים על הזהות שנולדה מתוך הכאב הזה. זה החלק שאנחנו מנסים לשמור בחיים. החלק שאומר, "אני הייתי זה שסבל מהתעללות. אני

ללא הגבלה

הייתי זה שלא נבחר. אני הייתי זה שהייתי צריך להיות חזק, זהיר, בלתי נראה או מושלם".

כשאנחנו מפסיקים להזדהות עם האני הזה, אנחנו מפסיקים להזדקק לשחזור הסיפור שלו. הרהור עצמי שובר את הלולאה. הוא מאפשר לנו לעצור לפני שאנחנו מגיבים. הוא מאפשר לנו להציל את מערכות היחסים שלנו במקום להקרין את העבר על ההווה; במקום להקרין את הרגשות והפצעים הבלתי פתורים שלנו על אחרים.

השלכה לא רק פוגעת באלה שאנו מאשימים, אלא גם מגבילה את היכולת שלנו לצמוח ולהתפתח. כשאנו משתמשים באחרים כשעירים לעזאזל, אנו נמנעים מלקיחת אחריות על מעשינו, החלטותינו ואמונותינו. הימנעות זו עשויה להרגיש קלה יותר באותו הרגע, אך בסופו של דבר היא גורמת לנו להישאר תקועים.

האשמת אחרים גוזלת מאיתנו את ההזדמנות להרהר, ללמוד ולהשתפר. היא מונעת מאיתנו להתמודד עם המקורות האמיתיים של אי-הנוחות שלנו ומותירה אותנו במצב של התבוננות חיצונית במקום פנימית. לא רק שזה גורם לנו להרגיש כמו קורבנות, אלא גם מעביר את האחריות לפתרון הבעיות שלנו לידיים של מישהו אחר, ומשאיר אותנו נתונים לחסדיהם של אחרים. ההשלכה משאירה אותנו חסרי כוח, ורק אנחנו יכולים להשיב לעצמנו את הכוח על ידי חזרה לעצמנו.

אשליות של הערצה:

הערצת אחרים עשויה להיראות כפעולה חיובית, כביטוי של הערצה או כבוד. אך במציאות, זוהי צורה נוספת של השלכה. כשאנו מעלים מישהו על

נס, אנו לא רואים אותו כפי שהוא; אנו רואים אותו מבעד לעדשה של רצונותינו, שאיפותינו או צרכינו שלא סופקו. אנו יוצרים גרסה אידיאליסטית שלו, ומייחסים לו תכונות ואיכויות שאינן תואמות את האני האמיתי שלו.

כשאתם מעריצים מישהו, אתם משליכים עליו את הרעיון שלכם לגבי מהו שלמות. אתם עשויים לחשוב, "הם הבינו הכל" או "החיים שלהם כל כך טובים יותר משלי". אך תפיסה זו אינה שלמה. אתם רואים רק את פני השטח, את החלקים בחייהם שהם בוחרים לחלוק, או את התדמית שהם טיפחו. מתחת לפני השטח, הם עשויים להתמודד עם אותם ספקות, פחדים וחוסר ביטחון כמו כל אחד אחר.

לדוגמה, חשבו על האופן שבו אנו נוטים לעיתים קרובות להאדיר דמויות ציבוריות כמו סלברייטאים, מנהיגים או משפיענים. אנו מעריצים את הישגיהם, את הכריזמה שלהם או את חייהם הנראים מושלמים. אך הערצה זו מגיעה לעיתים קרובות ללא הבנה מלאה של האנושיות שלהם. אנו לא רואים את המאבקים הפרטיים שלהם, את רגעי הפגיעות שלהם או את הקורבנות שהם הקריבו. במקום זאת, אנו יוצרים נרטיב על מי שהם, נרטיב המעוצב יותר על ידי הצרכים שלנו מאשר על ידי המציאות שלהם.

אנו משליכים עליהם את תקוותינו, רצונותינו או צרכינו שלא סופקו. הדימוי שאנו יוצרים הוא השתקפות של מה שאנו רוצים לראות, לאו דווקא של מי שהם באמת. באופן דומה, כשאנו שופטים מישהו על בחירותיו, כמו למשל מבקרים מישהו שנאבק בהתמכרות, אנו משליכים עליו את ההטיות והמנגנונים ההתמודדתיים שלנו. ייתכן שאנו מרגישים עליונים כיוון שאיננו חולקים את ההרגל שלו, אך זה לא אומר שאנו נקיים ממנגנוני

ללא הגבלה

התמודדות מזיקים משלנו. אנחנו לא נעלים על אחרים רק בגלל שיש לנו דפוס או הרגל שונה להתמודדות עם כאב.

אידיאליזציה של אחרים עלולה גם לפגוע במערכות היחסים שלנו.

כשאנחנו רואים מישהו כמושלם, אנחנו מציבים עליו ציפיות לא מציאותיות. אנחנו עלולים להרגיש נבגדים כשהוא לא עומד ב- האידיאל שיצרנו, למרות שהאידיאל הזה מעולם לא היה באמת שלו. זה עלול להוביל לאכזבה, טינה או אכזבה, לא בגלל שהוא השתנה, אלא בגלל שמעולם לא ראינו אותו באמת מלכתחילה.

הערכה יוצרת גם ריחוק. כשאנחנו מעלים מישהו מעל עצמנו, אנחנו מפרידים אותו מהאנושיות שלו. אנחנו רואים אותו כ"אחר", כמשהו שאינו בהישג יד, ולא כאינדיבידואל עם פגמים ומורכבות. הפרדה זו עלולה למנוע קשר והבנה אמיתיים.

בין אם אתם מביטים על מישהו מלמעלה או מלמטה, אתם לא מתעסקים עם האמת של מי שהוא. במקום זאת, אתם רואים אותו דרך העדשה של ההשלכות שלכם, בין אם הן חיוביות או שליליות. אתם עדיין שופטים אותו על סמך החוויות, הערכים והאמונות שלכם.

התחברות מחדש עם עצמך ועם האחר:

קשר אמיתי דורש לראות את האנשים כפי שהם, ולא כפי שאנחנו רוצים שיהיו. זה אומר להכיר באנושיותם, בחוזקותיהם ובמאבקהם, בהצלחותיהם ובכישלונותיהם. זה אומר לקבל את העובדה שהם, כמונו, נמצאים בתהליך של התפתחות. על ידי ויתור על אידיאליזציה וביקורת, אנו פותחים את הדלת לקשרים עמוקים ואותנטיים יותר. איננו יכולים להתחבר

לאשליה; עלינו להיות מוכנים לראות את הזולת כפי שהוא. אם אנו רוצים קשר אמיתי, עלינו להיות מוכנים לראות את האמת.

אותו הדבר חל על האופן שבו אנו רואים את עצמנו. כשאנו מעריצים אחרים, לעתים קרובות אנו משווים את עצמנו לסטנדרט בלתי אפשרי ובסופו של דבר מרגישים גרוע יותר באופן אוטומטי. השוואה זו מותירה אותנו במצב של אשליה. על ידי הכרה מודעת בכך, אנו משחררים את עצמנו מעול ההשוואה ויוצרים מרחב לקבלה עצמית. אף אחד אינו מושלם, וזה בסדר.

החופש להתחבר באמת לאחרים מתחיל בהרהור עצמי. הוא דורש הכרה בהשלכות שלנו והבנה כיצד הן משפיעות על תפיסתנו אותם. הרהור עצמי הוא לשאול שאלות קשות: מה התגובה הזו מגלה בתוכי? היכן הפצע הלא מחלים שלי? היכן אני מרגיש בושה? האם אני משליך את הפחדים, חוסר הביטחון או הרצונות שלי על מישהו אחר?

שאלות אלה, אף שהן מאתגרות, משמשות שער לצמיחה ולקריבה. כשאנחנו מאשימים אחרים, אנחנו מתנתקים מהם. אנחנו יוצרים חסימה הגנתית שאינה מאפשרת לתהליך היחסים להתרחש. בלעדיה, אין יחסים. ריפוי עצמי הוא הדרך החזקה ביותר לשבור את מעגל ההשלכה וליצור קשר עמוק עם אחרים. כשאתם מטפלים בפצעים שלכם, אתם מפסיקים להשתמש באחרים כשעירים לעזאזל לכאב שלכם. במקום זאת, אתם מטפחים אמפתיה וחמלה, לא רק כלפי עצמכם אלא גם כלפי הסובבים אתכם. עבודה פנימית זו משנה את מערכות היחסים שלכם ומאפשרת לכם ליצור קשר ללא מחסומי ההשלכה.

כשאתם מכירים באנושיות שלכם – בפגמים, בקשיים ובניצחונות

ללא הגבלה

שלכם – אתם מתחילים לראות אחרים באותו האור. פרספקטיבה זו מטפחת הבנה וכבוד הדדיים. היא מאפשרת לכם לשחרר את הצורך לשלוט באחרים או לשפוט אותם, ובמקום זאת לקבל אותם כפי שהם. על ידי שחרור ממעגל ההשלכה, אתה יוצר מרחב לאותנטיות ולקשר. אתה מפסיק להזדקק לאחרים כדי שיתאימו לנרטיב שלך, ובכך אתה משחרר אותם לחיות את האמת שלהם. רק על ידי הכרת ההשלכות שלך אתה יכול לאפשר לאחרים להיות עצמם. החופש שלהם נובע משחרור מהציפיות, ההשלכות והשיפוט שלך. החופש שלך נובע מהגשמה עצמית. בסופו של דבר, הרפלקציה העצמית משחררת גם אתכם וגם את הסובבים אתכם. היא מאפשרת לכם לראות את עצמכם בבהירות ולהעביר את הבהירות הזו לאחרים. כשתלמדו לסלוח לעצמכם, תוכלו גם לסלוח לאחרים. כך אנו יוצרים שינוי מתמשך במערכות היחסים שלנו, על ידי ריפוי היחסים שלנו עם עצמנו.

התפקידים שהם ממלאים:

הדרך שבה אנו מרגישים כלפי עצמנו משתקפת במערכות היחסים שלנו עם אחרים. באופן לא מודע, אנו בוחרים באנשים המאשרים את תפיסתנו העצמית. אם אימצת את הזהות של "זה שתמיד ננטש", אז בלי לדעת תמשוך לאנשים שעוזבים. או שתפרש את היעדרותם, את שתיקתם, את הגבולות שלהם, כהוכחה לכך שהם עוזבים, גם אם הם לא עוזבים. תציב אותם בתפקיד שכבר כתבת. לא כי אתה רוצה להיפגע, אלא כי הסיפור מרגיש מוכר. צפוי. בטוח בדרכו הכואבת. זו המלכודת של זהות נבחרת. ברגע שהחלטת מי אתה – בין אם זה

הנטוש, הבלתי נראה, המתקן, החזק – תתחיל באופן לא מודע לעצב את מערכות היחסים שלך כך שיתאימו לזה. תמשוך אליך אנשים שיאשרו את הסיפור או תטיל את התפקיד על אנשים שאפילו לא יודעים שהם נמצאים במחזה שלך. תתעלם מנדיבות לטובת קרירות כי זה מתאים יותר לתסריט. תחתור תחת האהבה כי היא מאשרת את אמונתך שאתה לא ראוי לאהבה. תדחה אנשים ותקרא לזה הוכחה שאף אחד לא נשאר. כל הזמן הזה, אתה לא רודף אחרי קשר; אתה רודף אחרי עקביות, גם אם אתה לא רוצה את התוצאה שלה.

הזהות שיצרת לעצמך מעולם לא הייתה קשורה לאמת. היא הייתה קשורה להישרדות. והישרדות לא שואלת, "האם זה טוב לי?" היא שואלת, "האם זה מוכר לי?" כי המוכר מרגיש בטוח יותר מהלא מוכר, גם כשזה כואב.

אבל מה קורה כשאתה מפסיק להזדקק לסיפור הזה כדי שיהיה אמיתי? מה קורה כשאתה מחליט שאתה כבר לא הנטוש? או זה שמרגיש שהוא יותר מזדי? או אף פעם לא מספיק? כל צוות השחקנים משתנה. התפקידים מתמוססים. הדפוס נשבר. אתה מתחיל לראות את האנשים כפי שהם, לא כפי שהם צריכים להיות כדי לשמור על הכאב שלך בחיים.

אז הריפוי הופך לאפשרי. לא כי אחרים השתנו, אלא כי הפסקת להזדקק להם כדי שימלאו תפקיד במחזה שאתה כבר לא רוצה להעלות. וגם זה מעשה של חופש. לשניכם.

לשבור את המעגל:

אנחנו לא באמת רואים אנשים; אנחנו רואים את הסיפורים והאמונות

ללא הגבלה

שלנו מהעבר. אלה ששרדנו, אלה שריסקו אותנו. זו האשליה. כשאנחנו משליכים, אנחנו לא מתקשרים עם המציאות; אנחנו מתקשרים עם הזיכרון שלנו מהמציאות. אנחנו לא מגיבים לאדם ברגע זה. אנחנו מגיבים לרוח רפאים מהעבר שלנו שפגעה בנו, התעלמה מאיתנו, נטשה אותנו או דחתה אותנו. ואנחנו מנסים, לעתים קרובות מבלי להבין זאת, לשמור על הגרסה הישנה והפצועה של עצמנו בטוחה עכשיו, על ידי התייחסות לאדם שלפנינו כאל איום מהעבר.

זה מה שהשלכה באמת היא. זה לא רק האשמה; זו הגנה לא שלמה. זה המוח שאומר: הייתי כאן בעבר, ולא יצאתי מזה ללא פגע. אז בואו נהיה הגנתיים קודם. בואו נאשים לפני שיאשימו אותנו. בואו נתרחק לפני שיעזבו אותנו מאחור. בואו נוודא שהפעם זה יהיה אחרת.

אבל האמת היא: אתה כבר לא אותו אדם. אתה לא הילד שמנסה להיבחר. אתה לא הילד שמנסה להיות מספיק טוב. אתה לא הילד הנשכח, הנטוש, חסר הערך. ייתכן שאתה עדיין נושא את הכאב שלהם בתוכך, אבל יש לך גם את הכוח לרפא אותו. יש לך את היכולת להציע להם את החמלה וההבנה שהם מעולם לא קיבלו מהאנשים שגרמו לפצעייהם. זה הכוח שלך. המעגל נשבר ברגע שאתה מבין שהאיום שאתה מגיב אליו כבר לא קיים. הוא קיים רק בזיכרון. והזיכרון אינו מפת האמת; הוא תיעוד של כאב. אתה לא צריך להמשיך להגן על זהותך אם זהות זו נבנתה מתוך הישרדות. אתה לא צריך להוכיח מי אתה אם אתה כבר לא רוצה להיות מי שהיית צריך להיות. הגרסה הזו שלך אינה רעה. היא הייתה מבריקה. היא מצאה דרך לשמור עליך בטוח כשאיש אחר לא עשה זאת. אבל היא כבר לא צריכה להיות אחראית.

הרהור עצמי מחזיר לך את המפתח. הוא מאפשר לך לעצור ולשאול:
האם אני מגן על עצמי מפני האדם הזה או מפני עבר שכבר אין צורך להגן
עליו? כשאתה יכול לענות על כך בכנות, ברגישות, בחמלה, האשליה
מתחילה להתפוגג. אתה מתחיל לראות אנשים לא כאויבים או כמצילים,
אלא כבני אדם. בני אדם פגומים, יפים, מורכבים. בדיוק כמוך.
אתה מפסיק להזדקק להם כדי שייקחו חלק בכאב שלך. אתה מפסיק
להזדקק לשכתב את העבר דרך ההווה. אתה פוגש את הרגע כפי שהוא, לא
כפי שהוא מזכיר לך. וכאן מתחילה החירות. לא בהתנהגות מושלמת. לא
בשליטה בכל טריגר. אלא בהכרה שאתה כבר לא האדם שסבל מכאב. אתה
זה שבוחר מה יקרה בהמשך.

הפיכת זה למעשה:

ההפסקה שמרפאת

תפסו את האשמה: שימו לב לרגעים שבהם אתם מתפתים להאשים מישהו
אחר ברגשות שלכם. שאלו את עצמכם: האם זה קשור אליהם, או שזה
חושף משהו עליי? האם קורה כאן משהו עמוק יותר? כתבו את התובנות
שלכם. על מה באמת מתנהל הוויכוח או הקונפליקט הזה? האם אנחנו באמת
רבים על נייר טואלט שנשכח, או שזה מעורר רגשות ישנים של הזנחה
וחוסר הקשבה?

בדיקת חמלה עצמית: כשאתם מרגישים ביקורתיים כלפי מישהו אחר, עצרו
ושאלו: מה אני צריך ברגע זה? האם יש צורך שלא נענה? האם אני יכול

ללא הגבלה

לספק אותו בעצמי? תנו לעצמכם את מה שאתם מחפשים, בין אם זה הבנה, מנוחה או אישור.

השתמשו בהשהיית ההשלכה: בפעם הבאה שתחושו שאתם מגיבים בעוצמה כלפי מישהו, עצרו לרגע. לפני שתדברו או תפעלו, שאלו את עצמכם: האם אלה הרגשות שלי שאני משליך על האדם האחר? האם יש משהו שאני מפחד לקבל בתוך עצמי? האם קל יותר להתמודד עם זה באופן חיצוני () מאשר באופן פנימי? תנו לעצמכם לנשום. ואז הגיבו, לא מתוך העבר, אלא מתוך עצמכם בהווה.

החזירו לעצמכם את המראה: בחרו אינטראקציה אחת מהעבר הקרוב שגרמה לכם להגיב וכתבו עליה ביומן שלכם. אל תנתחו אותם. חקרו את עצמכם. שאלו: מה הרגשתי? איזו אמונה לגבי עצמי הופעלה? איזו גרסה של עצמי הייתה נוכחת באותו רגע? מה הגרסה המרפאת של עצמי הייתה רואה במקום זאת? תרגול זה עוזר להפוך השלכות למודעות עצמית, ומודעות עצמית לשינוי.

שאלות להרהור עצמי:

למה אני באמת מגיב?

כשאני מרגיש מופעל על ידי דבריו או מעשיו של מישהו, האם אני עוצר לשאול אם זה באמת קשור אליו, או למשהו לא פתור בתוכי? (לאיזה פצע זה נוגע?)

איזה סיפור אני נושא על עצמי שמוקרן שוב ושוב על אחרים? (האם
הסיפור הזה עדיין משקף את האדם שאני הופך להיות או רק את האדם
שהייתי?)

האם אי פעם פירשתי לא נכון מצב או כוונה כי סיננתי אותם דרך הכאב
מהעבר? (מה עזר לי להבין שזה לא מה שחשבתי?)

איזו גרסה של עצמי אני מגן עליה כשאני מתפרץ, נסוג או מתכנס בתוך
מערכות יחסים? (האם זה האני הפגוע? האני הנטוש? זה שעדיין מבקש
להיבחר?)

מתי אני רואה אנשים בצורה ברורה יותר? כשאני מרגיש בטוח ושלם, או
כשאני מרגיש שברירי ופחד? (איך מצבי מעצב את תפיסתי?)

אילו דפוסים חוזרים על עצמם באינטראקציות שלי, ומה הם מגלים על
הנרטיב הפנימי שלי? (איזה תפקיד אני משחקת שוב ושוב באופן לא
מודע?)

חמלה / הפרדה

הדרך שבה אנו מתייחסים לאנשים שאיננו אוהבים היא לעתים קרובות השתקפות של הדרך שבה אנו מתייחסים לחלקים המגורשים או המוצלים של עצמנו. חמלה, במהותה, היא מצב פנימי לפני שהיא הופכת למחווה חיצונית. היא מתחילה באופן שבו אנו מגיבים לכאב שלנו, להיסטוריה שלנו, לאנושיות שלנו. אם אנו מתייחסים לבושה שלנו בביקורת, נצטרך להתאמץ כדי להתייחס לאחרים בחן. אבל כשאנו לומדים להתייחס לעצמנו בעדינות, כשאנו מתחילים לקבל את החלקים שדחינו, אנו פותחים את הדלת לקשר עמוק יותר. לא רק בתוכנו, אלא גם עם העולם סביבנו.

הפרדה לא מתחילה בפוליטיקה או בזהות; היא מתחילה בניתוק מהעצמי. ככל שאנחנו יותר מקוטעים מבפנים, כך אנחנו מחלקים באופן לא מודע את העולם ל"אני" ו"הם", "בטוח" ו"לא בטוח". אנחנו מגלים אחרים כי הם מזכירים לנו את החלקים שלנו שגלינו. אנחנו מאשימים, מבקרים או דוחים אותם כי אנחנו עדיין לא השלמנו עם עצמנו.

אבל חמלה אינה דורשת זהות. היא אינה מוחקת הבדלים או מבקשת מאיתנו להסכים. היא מבקשת מאיתנו לראות בבהירות. להסתכל מעבר לפני

השטח ולראות את החוט המשותף שקושר את כולנו, שהוא הכמיהה להיראות, להיות בטוחים, להיות אהובים. כשאנחנו מרפאים את הניתק הפנימי, אנחנו מפסיקים להקרין אותו החוצה. אנחנו מפסיקים להזדקק לאחרים כדי לשקף רק את החלקים שלנו שקיבלנו. אנחנו מפסיקים לחלק את העולם לחלקים שאנחנו יכולים לסבול ולחלקים שאנחנו חייבים לדחות. חמלה אמיתית נולדת כשאנחנו זוכרים שלכל אחד יש משהו שהוא נושא עמו. שמאחורי כל התנהגות יש סיפור, ומאחורי כל סיפור יש פצע, פחד או צורך. ולמרות שאנחנו לא תמיד מסכימים עם הבחירות שלהם, אנחנו עדיין יכולים להכיר באנושיות שלהם, בדיוק כפי שאנחנו לומדים להכיר באנושיות שלנו.

הפרדה היא הרגל של האני הפגוע; חמלה היא תרגול של האני המשולב. ככל שאנו מחלימים, אנו מתחילים לראות באנשים לא איום או זרים, אלא בני אדם. בדיוק כמונו. פגומים, מורכבים, פגועים, מתאמצים. ובהכרה זו, אנו בונים גשר מחדש זה לזה.

שורשי ההפרדה:

ההפרדה מתחילה מבפנים. עוד לפני שאנו מחלקים את העולם ה- י לקטגוריות, עוד לפני שאנו מתייגים מישהו כ"אחר", עולמנו הפנימי כבר התפצל. כילדים, אנו לומדים אילו חלקים בנו מקובלים ואילו לא. אנו לומדים מה מזכה אותנו באהבה ומה מזמין עונש, מה מביא לנו ביטחון ומה מביא דחייה. לאט לאט, מבלי שנשים לב, אנו מתחילים להתפצל. אנו מדחיקים את העצב שלנו אם הוא גורם לאדם אחר אי-נוחות. אנו משתיקים את הכעס שלנו אם הוא מסבך אותנו בצרות. אנו מסתירים את

ללא הגבלה

הסקרנות שלנו אם היא מאיימת על הכללים. חלק אחר חלק, אנו מגלים חלקים מעצמנו רק כדי להשתייך. לא כי אנחנו שבורים, אלא כי אנחנו מסתגלים. ילד יעשה כל מה שנדרש כדי לשמור על הקשר, גם אם זה אומר להתנתק מעצמו.

החלקים המגורשים האלה לא נעלמים. הם חיים ברקע, מחכים. ואם לא נכיר בהם ונשלב אותם, הם יבואו לידי ביטוי בסופו של דבר במערכות היחסים שלנו. נרגיש מופעלים על ידי העצב של מישוה אחר כי הוא מזכיר לנו את העצב שלא הורשינו לבטא. נדחה את הכעס של מישוה אחר כי הוא משקף את הזעם שלימדו אותנו לפחד מעצמנו. נקנא בחופש של מישוה אחר, כי עדיין לא סלחנו לעצמנו על הצורך להישאר קטנים.

כשאנחנו לא משלימים עם החלקים המנוכרים שלנו (), אנחנו משליכים אותם על אחרים. אנחנו מתויגים אותם כ"יותר מדי", "רגישים מדי", "כועסים מדי", "רועשים מדי". לא כי הם כאלה, אלא כי מעולם לא נתנו לנו רשות להיות כאלה. וכך, מה שאנחנו לא יכולים לאפשר לעצמנו, אנחנו לא נאפשר לאחרים. כאן מתחיל הניתוק, לא דרך אידיאולוגיה, אלא דרך זהות לא מחוללת.

האנשים שאנו דוחים או שופטים מייצגים לעתים קרובות את החלקים בנו שלא השלמנו איתם. ועד שנכיר בכך, נמשיך לנסות לתקן את העולם שמחוץ לנו במקום לרפא את העולם שבפנים. ניצור פיצול במקום שבו אנו זקוקים לאינטגרציה.

אבל כשאנחנו מתחילים לפנות פנימה בחמלה, כשאנחנו אומרים לאותם חלקים שגורשו, "אתם יכולים לחזור הביתה עכשיו", משהו משתנה. אנחנו מתרככים. אנחנו מפסיקים להזדקק לאחרים שיהיו שונים כדי שנוכל

להרגיש טוב. אנחנו מפסיקים לדרוש זהות כתנאי לקשר. אנחנו מפסיקים להשתמש באחרים כזירת קרב למלחמה הפנימית שלנו.

כי זה מה שזה הופך להיות – מלחמה. לא רועשת וברורה, אלא עדינה ושקטה. סוג המלחמה שחי בתגובות שלנו. באופן שבו אנו מבקרים מישהו על היותו "רגשני מדי" כאשר מעולם לא הרשינו לעצמנו לבכות. באופן שבו אנו מתעבים את הביטחון העצמי של מישהו כי מעולם לא נתנו לעצמנו רשות להרגיש חזקים. באופן שבו אנו נאחזים באישור של מישהו ב-, כי עדיין לא למדנו לאשר את עצמנו.

אנשים אחרים הופכים לבמה שבה החלקים הבלתי פתורים שלנו משחקים את הסיפורים שלהם. הפרפקציוניסט שבנו זקוק לכך שאחרים ייכשלו כדי שנוכל להרגיש מוכשרים. החלק הנטוש זקוק לכך שאחרים יישארו, גם אם זה עולה לנו בכבודנו. החלק המבוזה זקוק למישהו להאשים, למישהו להעניש, למישהו שיישא את מה שאנחנו מסרבים להרגיש.

מבלי שנשים לב, אנחנו מתחילים להלביש על אנשים תפקידים שתירגלנו במשך שנים. הנבל, הבוגד, השופט, המושע. לא כי זה מי שהם, אלא כי זה מה שהנרטיב הפנימי שלנו צריך שהם יהיו. אנחנו לא מתייחסים לאדם שעומד מולנו. אנחנו מתייחסים לחלק מעצמנו שהם מייצגים. אנחנו חושבים שאנחנו מתווכחים עם חבר, בן זוג, זר באינטרנט, אבל למעשה אנחנו מתווכחים עם הצרכים הלא מסופקים שלנו, עם הצער שלא נאמר, עם העבר הלא פתור שלנו.

לכן הריפוי חשוב. לא רק לשלוות הנפש שלנו, אלא גם לאופן שבו אנו מתנהגים בעולם. כשאנו מפנים מקום לכאב שלנו, אנו מפסיקים לדרוש מאחרים לשאת אותו עבורנו. כשאנו מציעים חמלה פנימית, אנו מפסיקים

ללא הגבלה

להפוך את הפצעים שלנו לנשק חיצוני. המלחמה לא מסתיימת כשאחרים משתנים, אלא כשאנו מפסיקים להשתמש באחרים כדי לפתור את הכאב שלנו ().

שייכות אמיתית מתחילה כשאנחנו מפנים מקום לכל חלקי עצמנו. וכשאנחנו עושים זאת, אנחנו מתחילים לפנות מקום גם לאחרים. לא כי הם השתנו, אלא כי אנחנו השתנינו.

חוסר חמלה עצמית:

חוסר חמלה כלפי אחרים נובע מחוסר חמלה עצמית. ילד שמאשים את עצמו בהתעללות או בריונות שחויה עלול לגדול ללא אמפתיה כלפי קורבנות אחרים. במקום להטיל את האחריות על המתעלל, שיכול להיות הורה או אדם אחר שהנפש של הילד רוצה להגן עליו, הילד מאשים את עצמו. הילד מתמקד ב"חולשה" או בחוסר שלו, ומאמין שתכונה אחרת הייתה מצילה אותו מההתעללות. הוא לוקח אחריות על ההתעללות שחויה, למרות שלא הייתה זו אשמתו. בכך, הוא אינו מפתח חמלה או אמפתיה כלפי עצמו. לכן, הוא אינו מפתח חמלה או אמפתיה כלפי קורבנות אחרים.

"הוא לא היה צריך להתעלל בכך" הופך ל"לא היית צריך להכניס את עצמך למצב הזה מלכתחילה". "הוא לא היה צריך לאנוס אותה" הופך ל"היא לא הייתה צריכה לשתות". "היא לא הייתה צריכה לזרוק עליו דברים" הופך ל"הוא לא היה צריך להרגיז אותה".

דרך חשיבה זו פוטר את המתעלל מאחריות למעשיו ומטילה את האחריות על האדם שספג את ההתעללות. בדרך כלל, דרך חשיבה זו מתפתחת אצל אדם שמרגיש אחראי להתעללות שספג.

בנזיפתם באחרים, הם למעשה נוזפים בעצמם. בשיפוטם את אחרים, הם למעשה שופטים את עצמם. חוסר האמפתיה שלהם כלפי אחרים הוא חוסר אמפתיה כלפי עצמם הצעירים והפגועים.

אם לא הייתי כל כך קטן, אם לא הייתי טיפש, אם לא הייתי פותח את הפה הגדול שלי, אם לא הייתי מעורר את זעמו, אם לא הייתי כל כך תמים, אם לא הייתי שותה את המשקה ההוא, אם לא הייתי סומך עליו. זה היה אני. אני עשיתי משהו שגרם לי להתעללות או לכאב.

ולכן האני חכם מספיק כדי לפצל את החלק האחראי ולהחזיק אותו בגלות, הרחק מתודעתנו. מכיוון שמדובר במסקנה כואבת, "זו הייתה אשמתי", התודעה שלנו מעדיפה לא לחשוב על זה יותר. כאשר היא נתקלת בקרבנות של אנשים אחרים, היא מעוררת את החלקים המגנים שלנו, וזה מתבטא בכעס, ביקורת או שיפוט.

ניתוק מהעצמי יוצר השלכה על האחר ה-. אם דחיתי חלק מעצמי, אינסטינקטיבית אדחה אותו כך. אני לא יכול לקבל כך את מה שלא קיבלתי בעצמי. זו הסיבה שחמלה היא לא רק תרגול חיצוני. היא מצב פנימי. ככל שאנו מקבלים יותר את החלקים הדחויים והגולים של עצמנו, כך אנו מפנים יותר מקום לאחרים.

חמלה זורמת בקלות רבה יותר כשאנחנו בהרמוניה עם עצמנו, כשאנחנו מרגישים שלמים, רגועים וממוקדים. כשאנחנו מאוחדים. במצב הזה, אנחנו לא מרגישים מאוימים בקלות על ידי אחרים. אנחנו לא מנסים להוכיח, להגן או לשלוט. אנחנו יכולים לאפשר לאנשים להיות מי שהם בלי שזה יעיד עלינו משהו, כי זה לא קשור אלינו. איך אנשים אחרים בוחרים להיות את חייהם לא קשור אלינו. החוויות שלהם הן שלהם.

ללא הגבלה

עם זאת, כשאנחנו לא בהרמוניה, כשאנחנו לא מאוחדים, כשאנחנו לא בטוחים במי אנחנו, אנחנו מתחילים להפריד. אנחנו מתחילים להאשים. אנחנו מתחילים להזדקק לאחרים כדי שיאשרו אותנו או ישקפו אותנו, רק כדי שנוכל להרגיש בטוחים. אנחנו צריכים שהם יהיו כמונו. אנחנו צריכים אותם לציידנו כדי להרגיש שאנחנו בצד הנכון.

מצד שני, ככל שאנו מקבלים יותר את הסתירות שלנו, כך אנו מגלים יותר חמלה כלפי הסתירות שלהם. ככל שאנו מקבלים יותר את החלקים הדחויים שלנו, כך אנו מענישים פחות את האנשים ה-, שמזכירים לנו אותם.

חמלה אמיתית אינה קשורה להסכמה. היא אינה קשורה לסלחנות כלפי התנהגות מזיקה או למחיקת גבולות. היא קשורה לראייה ברורה ללא דה-הומניזציה. היא קשורה להישארות מחוברים לעצמנו תוך הכרה בקווי הדמיון עם אחרים.

כשאני זוכרת את הסבל שלי, אני יכולה לכבד את הסבל שלך. כשאני זוכרת את הריפוי שלי, אני יכולה לפנות מקום לריפוי שלך. כך מתחילה מחדש הקשר, לא דרך זהות, אלא דרך הכרה וחמלה.

תרגול חמלה בעולם מפולג:

קל לדבר על חמלה כעל מידה טובה, ערך, אידיאל. אבל בפועל, חמלה היא לעתים קרובות לא נוחה. היא דורשת מאיתנו להישאר פתוחים כשאנחנו רוצים להיסגר. להישאר סקרנים כשאנחנו מרגישים מגוננים. לשאוף להבנה כשאפשר פשוט לשפוט.

חמלה אמיתית לא מתבטאת רק במחוות גדולות או במעשים ציבוריים

של טוב לב. היא מתבטאת ברגעים השקטים, כשאנחנו בוחרים לא לקחת משהו באופן אישי. כשאנחנו נושמים נשימה עמוקה, במקום להניח הנחות. כשאנחנו מזכירים לעצמנו שההתנהגות של מישהו עשויה להיות מושפעת מכאב שאנחנו לא רואים. לא כדי לתרץ אותה, אלא כדי להאניש אותה. חמלה מסוג זה אינה פסיבית. היא אקטיבית. זו החלטה שאנו מקבלים, לפעמים שוב ושוב, להישאר מחוברים לאנושיות שלנו ולאנושיות של אחרים. גם כשזה קשה. במיוחד כשזה קשה. אבל אנחנו יכולים להציע חמלה כזו רק כאשר יצרנו לה מקום בתוכנו. אם אנחנו עדיין במלחמה עם הרגשות שלנו, נצטרך להיאבק כדי לפנות מקום לרגשות של אחרים. אם אנחנו עדיין מנסים להוכיח את ערכנו, נראה באחרים איום על ערכנו. אם לא הרשינו לעצמנו חסד, לא נדע איך להושיט אותו לאחרים. מה שלא קיבלנו, אנחנו לא מרגישים בטוחים לתת. לכן החמלה מתחילה מבפנים. לא כקונספט, אלא כפרקטיקה. כהרגל לפנות אל עצמך במקום להתרחק. להבחין בכאב שלך במקום להקהות אותו. להחזיק בסתירות שלך בלי בושה. ככל שתעשה זאת לעצמך בתדירות גבוהה יותר, כך זה יתחיל להתפשט החוצה באופן טבעי יותר. לא כמאמץ, אלא כעודף.

כי כשאתה מרגיש בטוח בתוך העור שלך, אתה מפסיק להזדקק לשליטה בכל מה שסביבך. אתה לא זקוק לאחידות כדי להרגיש בטוח. אתה לא נבהל מהשוני. אתה לא רואה בחילוקי דעות סכנה. אתה יכול להישאר נוכח, מושרש ופתוח. לא כי אחרים הרוויחו את החמלה שלך, אלא כי יצרת לה בית בתוכך.

בעולם המפולג על ידי אמונות, בחירות וחוויות, החמלה הופכת לגשר.

ללא הגבלה

תזכורת לכך שלמרות שהפצעים שלנו נראים שונים, הם נובעים מאותה הכאב. מאותה הכמיהה להיות מוכרים. להיות בטוחים. להיות אהובים. וכשאנחנו זוכרים את זה, משהו משתנה. אנחנו מפסיקים לרצות לנצח. אנחנו מתחילים לרצות להבין. אנחנו מפסיקים לשאול "מי צודק?" ומתחילים לשאול "האם אנחנו יכולים להיפגש באמצע?" "האם אנחנו יכולים למצוא מכנה משותף?" כי אנחנו לא צריכים להסכים כדי להרגיש מחוברים. אנחנו צריכים להכיר בכך שמתחת לכל הרעש, כל העמדת הפנים, כל התפקידים, אנחנו בני אדם. וזה תמיד מספיק כדי לנסות שוב.

לשים את זה בפועל:

ניקוי המראה

הפסקת המראה: כאשר מישהו מעורר בך אי נוחות, בין אם באמצעות התנהגותו, בחירותיו או אמונותיו, עצור. במקום להגיב, שאל: איזה חלק בי מרגיש לא יציב? האם יש כאן בושח או שיפוט? איזה חלק בי הם מזכירים לי? האם זה חלק שלא נרפא? השתמש באי הנוחות הזו כמראה כדי לבדוק את עצמך, לא כשיפוט כלפיהם. תן לה להראות לך היכן אתה עדיין נמצא במלחמה עם עצמך. עסוק בעבודה על הצל. קבלו בברכה את החלקים בעצמכם שמרגישים לא אהובים, הציעו להם אהבה וחמלה.

חמלה מבפנים החוצה: בחרו חלק אחד מעצמכם שאתם מתקשים לקבל, אולי הכעס, העצב או הפחד שלכם, והקדישו חמש דקות שקטות להציע לו חמלה. אמרו לו את מה שהייתם רוצים שמישהו יגיד לכם. או כתבו לו מכתב ביומן

שלכם. הציעו לו את החמלה שמעולם לא קיבל מאחרים. כשתתחילו לתרגל את החסד הפנימי הזה, תתחילו באופן טבעי להציע אותו לאחרים.

היו עדים בלי להסכים: השבוע, כשתפגשו מישהו שאתם לא מסכימים עם נקודת המבט שלו, אתגרו את עצמכם להישאר נוכחים בלי הצורך לתקן, לחנך או להסכים. רק היו עדים. שאלו את עצמכם, איזה כאב הם נושאים? אם הם בחרו בנקודת מבט זו, היא בוודאי משרתת מטרה מגנה עבורם. מה הם מגנים? תנו למטרה שלכם להיות הבנה, לא שליטה.

תנו את מה שהייתם צריכים: חשבו על פעם שבה הרגשתם שלא רואים אתכם, שלא שומעים אתכם או שלא מבינים אתכם. ואז בחרו מישהו בחיכם להציע לו את זה. הקשיבו בלי להפריע. אמתו בלי למהר לתקן. תנו לחמלה שהשתוקקתם אליה להפוך לחמלה שאתם מציעים עכשיו לאחרים. היו האדם שהייתם צריכים.

שאלות להרהור עצמי:

מה אני מוכן לראות באחרים?

מתי הכי קשה לי לחוש חמלה כלפי מישהו? (איזה חלק בי הם משקפים או מאתגרים?)

אילו סיפורים אני מספר לעצמי שיוצרים מרחק ביני לבין אחרים? (האם אני מתייג אותם לפני שאני מבין אותם?)

ללא הגבלה

מה אני צריך שאחרים יהיו כדי להרגיש טוב? (ומה זה אומר על מה שלא קיבלתי במלואו בעצמי?)

מה הופך לאפשרי כשאני מפסיק להזדקק לצדקנות ומתחיל להיות מוכן להיות נוכח? (מה נפתח בתוכי ובינינו?)

כשאדם מפריע לי, איזה חלק בי הוא מעיר ()? (האם זה חלק שאני מתכחש בו? זיכרון? פצע?)

את מי הפכתי באופן לא מודע לסמל למשהו שדחיתי בעצמי?

היכן אני עדיין מרגיש לא בטוח עם השוני, לא כי הוא מזיק, אלא כי הוא מאתגר חלק בי שלא השלמתי איתו?

כשאני מוצא את עצמי שופט או מתרחק ממישהו, אני יכול לשאול: איך הייתי מרגיש אם הייתי רואה אותו קודם כל כבן אדם?

מה זה אומר להראות חמלה בלי לוותר על עצמי? (איפה האיזון בין אמפתיה לכבוד עצמי?)

היכן אני צריך להרגיש בטוח לפני שאוכל להיפתח לאחרים? (איזה חלק בי עדיין מרגיש לא בטוח בקבלת אחרים? מדוע?)

חלק 2:

כוח הבחירה

הערכה או השוואה

אנו יכולים לפגוש את העולם רק בעומק שבו פגשנו את עצמנו. כשאנו מנותקים מחלקים של עצמנו, אנו רואים את האחרים מבעד לאותה עדשה שבורה. אנו מבלבלים את השתקפותם עם האמת שלנו. אנו משליכים. אנו מגנים. אנו מחלקים.

החלק הראשון של הספר עסק בראייה ברורה של הפילוג הזה. הוא עסק בהבחנה בין הפילוג בין העצמי לאחר, ובהבנה עד כמה הוא נובע מפצעים שלא נרפאו. ראינו כיצד הפילוג יכול להתחזות לביטחון, וכיצד חמלה יכולה לפרק את החומות שבנינו כדי להגן על עצמנו.

אבל המודעות היא רק ההתחלה. ברגע שאנו רואים את הפילוג, נותרת לנו בחירה. אנו יכולים להמשיך לחיות על פי הדפוסים שמחזיקים אותנו קטנים, או שאנו יכולים לצעוד לעבר אי-הנוחות של השינוי. שני הנתיבים מוכרים בדרכם ה- : האחד מחזיק אותנו בכאב המוכר, והאחר מוביל אותנו לעבר אפשרויות לא ידועות.

החלק השני עוסק בתנועה קדימה. הוא עוסק במה שקורה כשאנחנו מתחילים לבחור אחרת, לא רק במחשבותינו, אלא גם באופן שבו אנו רואים

את עצמנו, את האחרים ואת הערך שלנו. הוא עוסק בהבחנה בכוח המשיכה של הניתוק ובבחירה להתחבר בכל זאת. הוא עוסק בשחרור מההשוואה ולמידה להתרחק משיפוט. הוא עוסק בהרפיה מאחיזת המחסור, כך שהשוני כבר לא מאיים עלינו, אלא מרחיב אותנו מעבר למה שהכרנו.

הבחירה הראשונה:

כמו שאומרים, השוואה גונבת את השמחה. אבל היא לא רק גונבת, היא גם מעוותת. היא מתגנבת למחשבותינו ולוחשת לנו שמה שיש לנו, מי שאנחנו או איך שאנחנו חיים איכשהו לא מספיק. היא מושכת את תשומת לבנו החוצה ומעלה, מחפשת מישהו שיש לו יותר, עושה יותר או נראה טוב יותר. וכשהיא מוצאת אותו, היא מעוררת את הפצע שלנו.

"למה לא אני?" השאלה הזו נראית תמימה. לפעמים היא אפילו נשמעת מוטיבציונית. אבל מתחתיה מסתתר מסר עדין: "אני בפיגור. אני לוקה בחסר. אני מפסיד ב- . אני מפספס." המסרים האלה מכרסמים בערך העצמי, כי המוח בונה לוח תוצאות מנטלי שבו השמחה של מישהו אחר הופכת אוטומטית לכישלון שלך; שבו האור של מישהו אחר מטיל צל על שלך.

ההשוואה מצמצמת אותנו. לא כי אחרים גדולים מדי, אלא כי אנחנו שוכחים כמה אנחנו עצומים. היא מפנה את תשומת הלב שלנו למה שחסר. היא מאלצת אותנו להתמקד בחוסר. אנחנו מתחילים למדוד את עצמנו מול תמונות, צירים זמן או אידיאלים שמעולם לא נועדו לנו. אנחנו מאמצים את הדרך של מישהו אחר כקנה מידה שלנו ותוהים מדוע חיינו לא תואמים. מה אם נשנה את נקודת המבט שלנו? מה אם, במקום להשוות, נתחיל

להעריך? השוואה מבקשת לדרג; הערכה מבקשת להבין. כשאנחנו משווים, אנחנו מתמקדים במה שמפריד בינינו: מה שיש להם ואין לנו, מה שאנחנו תופסים כטוב יותר, קל יותר או יפה יותר. אנחנו מפספסים את הסיפור שמאחורי השטח. אנחנו מתעלמים מהמחיר שהם אולי שילמו. ואנחנו שוכחים שגם הם, כנראה, משווים את עצמם למישהו אחר. הערכה מזמינה אותנו לעצור ולהסתכל שוב, לא כדי להמעיט מערכנו, אלא כדי לכבד את מה שיש. כדי לראות את הדרך הייחודית שכל אחד מאיתנו הולך בה. כדי להכיר בכך שהערך שלנו לא נמדד בהישגים, במהירות או בנראות. הוא נמדד באמת. בכמה מעצמנו אנחנו מוכנים להביא לידי ביטוי. איך עץ יכול להשוות את עצמו לנהר? איך הר יכול לקנא בשמיים? הם ממלאים תפקידים שונים אך שווים בחשיבותם בטבע, וכך גם כולנו.

להעריך זה לראות בבהירות. לא רק אותם, אלא גם את עצמך. זה להבין שהצלחה של מישהו אחר לא אומרת שאתה נכשל. שהיופי של מישהו אחר לא אומר שאתה בלתי נראה. שהאהבה של מישהו אחר לא אומרת שאתה לא ראוי לאהבה. הערכה היא מה שקורה כשאנחנו מפסיקים לשאול "למה הם ולא אני?" ומתחילים לאשר "כן, הם וגם אני".

מלכודת ההשוואה:

ההשוואה נובעת מהרצון שלנו לקבל אישור. אנחנו רוצים לדעת איפה אנחנו עומדים, איך אנחנו נמדדים, והאם אנחנו עושים "מספיק טוב". אינסטינקט זה אולי שימש פעם כמניע להישרדות, ודחף אותנו להשתפר ולהתחרות. אבל בחיים המודרניים, הוא הופך לעתים קרובות למקור של

חוסר שביעות רצון.

הרשתות החברתיות מגבירות נטייה זו, ומציגות לנו תמונות נבחרות מחייהם של אחרים, המשמשות לנו כנקודת ייחוס לחיינו שלנו. אנו גוללים תמונות של הישגים, טיולים או מערכות יחסים של אחרים, ופתאום, חיינו שלנו נראים קטנים יותר בהשוואה. הם אוכלים אוכל טוב יותר, יוצאים לחופשות טובות יותר וקונים פריטים יקרים יותר. אז מה זה אומר עליי? מעגל ההשוואה הזה גוזל מאיתנו את היכולת להעריך את מה שיש לנו ואת מי שאנחנו ברגע זה. הוא לא לוקח בחשבון את העבר שלנו, את הצמיחה שלנו או את המסע שלנו. הוא מחליף את ההווה בלחץ. הוא הופך את הברכות לנקודות ייחוס. הוא הופך את השמחה להופעה. הוא הופך את החיים לתחרות. עכשיו, שום דבר לא מהנה אלא אם כן אתה מצליח להדביק את האחרים או לעקוף אותם. אלא אם כן כולם רואים שגם אתה ראוי לא פחות מהם.

השאלה האמיתית היא, להדביק את מי? לעקוף מה? תמיד יש מישהו שיש לו יותר. מתי זה נגמר? היכן עובר הגבול של ההשוואה? מתי מספיק הוא באמת מספיק? מתי אתה יכול סוף סוף לנוח ולומר, "כן, הגעתי; סיימתי. עכשיו אני יכול להיות מאושר?" האם יש מקום מנוחה סופי שאינו הקבר?

כאשר תפיסה זו חורגת מגבולות חיינו האישיים, היא מחלחלת לתפיסתנו את האחרים בכללותם. אנו מתחילים להשוות בין קבוצות של אנשים, ומקצים ערך על סמך סטנדרטים שרירותיים. זה עלול להוביל לדעות קדומות, סטריאוטיפים ופיצולים, שכולם נובעים מהאמונה השגויה ש יש לדרג הבדלים במקום לחגוג אותם.

ללא הגבלה

אנו יוצרים סולמות בלתי נראים המשווים בין תרבויות, מראה חיצוני, קריירות, אורחות חיים ואפילו מאבקים, כאילו ערך הוא דבר שצריך להרוויח או להוכיח. כאילו האנושות היא תחרות על מי יזכה בזכות לתפוס מקום בעולם הזה.

זה המקום שבו ההשוואה הופכת למסוכנת. היא מובילה לדעות קדומות. לסטריאוטיפים. למערכות שמתגמלות את הדמיון ומענישות את השוני. וכל זה נובע מהאמונה השגויה שעריך חייב להימדד, שיש רק כמות מוגבלת של ערך, ושאדם אחד חייב להיות מעל ואחר חייב להיות מתחת. אבל ערך לא מתקיים בסולם. הוא מתקיים בנוכחות. באמת. במרחב שבו אנו יכולים לעמוד זה לצד זה בלי צורך לנצח זה את זה.

זהות כקנה מידה:

בלב ההשוואות הרבות עומדת לא רק הערצה או קנאה, אלא זהות. זו האמונה השקטה שמי שאתה אינו מספיק כאשר אתה עומד לצד מי שהם. שהיותך עצמך – העיתוי שלך, הסגנון שלך, הסיפור שלך – איכשהו נופל קצר כאשר הוא נמדד מול זה של מישהו אחר.

אנחנו לא רק משווים את מה שיש לאחרים. אנחנו משווים את מי שהם. את האישיות שלהם. את מערכות היחסים שלהם. את החשיפה שלהם ב-. את הקלות שלהם. ומתחת לכל זה מסתתרת השאלה: האם הזהות שלהם גורמת לזהות שלי להרגיש פחות ראויה?

אם אתה מאמין שאתה המצליח, הכישלון הנתפס של מישהו אחר עשוי להרגיש מאשר. אבל ההצלחה של מישהו אחר עשויה להרגיש מאיימת. אם אתה מזוהה את עצמך כמי שזוכה להתעלמות, ההכרה של מישהו אחר

עשויה להדגיש את הכאב שלך. אנחנו לא רק מסתכלים על אחרים; אנחנו בודקים את הסיפור שלנו על עצמנו מול האופן שבו הם מתנהגים בעולם. החיים שלהם הופכים למדד לחיים שלנו.

כאשר הזהות נבנית בתת-מודע, היא עלולה ללכוד אותנו בלולאה של השוואות. כי בכל פעם שמישהו אחר מצליח מחוץ לתפקיד שהקצנו לעצמנו, זה מאתגר את הבסיס שבנינו. אם תמיד הייתי זה שנאבק, ומישהו עם רקע דומה מתחיל להצליח, מה זה אומר לגבי הסיפור שסיפרתי לעצמי? אם תמיד הייתי "היפה", מה קורה כשמישהו אחר נכנס לתמונה ומקבל יותר תשומת לב? אם בנית את הערך שלי על היותי הטוב ביותר, מה קורה כשאני כבר לא נמצא בצמרת?

ההשוואה כואבת ביותר כאשר היא מאיימת על הזהות. לכן אנחנו לוקחים אותה כל כך אישית. זה לא רק קשור אליהם. זה קשור למה שהם חושפים בנו, למה שלא קיבלנו על עצמנו, למה שקשרנו את הערך שלנו, ולמה שאנחנו עדיין מאמינים שאנחנו צריכים להרוות. אבל יש דרך אחרת. כאשר הזהות מושרשת בשלמות במקום בביצועים, אנחנו כבר לא צריכים להתחרות. אנחנו כבר לא צריכים להגן על תחושת עצמי שברירית. היופי, ההצלחה, השמחה או הקלות של מישהו אחר לא לוקחים מאיתנו דבר. הם פשוט משקפים דרך אחרת להיות אנושיים. דרך אחרת. אמת אחרת.

אתה לא בפניגור. אתה לא מאחר. אתה לא בתחרות. אתה בדרך שלך. והדרך שלך לא צריכה להיראות כמו שלהם כדי להיות קדושה. אתה לא השתקפות של הסיפור של מישהו אחר. אתה סיפור מלא ומורכב משלך. אז כשמשתלשט עליך ההשוואה, חזור לעצמך. שאל: איזה חלק בי מרגיש מאוים? איזו זהות מאתגרת אותי? מה אני לא צריך להגן על הסיפור

ללא הגבלה

הזה יותר? מה אם אני יכול פשוט לשחרר אותו? שם מתחילה החירות. לא על ידי כך שתהיה יותר כמוהם. אלא על ידי כך שתחזיר לעצמך את עצמך במלואך.

כוחה של ההערכה:

הערכה מעבירה את המיקוד שלנו מתחרות לקשר. היא מרככת את הדחף לדרג ומחליפה אותו בנכונות לקבל. להיות עדים. לכבד. הערכה אומרת, "יש מקום לכולנו". היא מזמינה אותנו לראות את היופי לא כמשאב מוגבל, אלא כשפה עם ניבים רבים. שלך. שלי. שלנו.

כשאנחנו מעריכים משהו או מישהו, אנחנו לא צריכים למדוד אותם ביחס לעצמנו. אנחנו לא צריכים לשאול מי טוב יותר, מהיר יותר, מצליח יותר או ראוי יותר. במקום זאת, אנחנו מצהירים: "לזה יש ערך. וגם לזה". ההכרה הזו פותחת את הדלת לאמפתיה, לסקרנות ולצמיחה משותפת. הערכה עוזרת לנו לראות הבדלים כהזדמנויות ולא כאיומים. דעה שונה הופכת להזדמנות להבנה. אורח חיים שונה הופך להזמנה ללמידה. דרך שונה הופכת למראה, המראה לנו מה עוד אפשרי.

לדוגמה, קחו את הגיוון התרבותי. במקום להשוות בין מסורת אחת לאחרת במונחים של "טובה יותר", "אמיתית יותר" או "מפותחת יותר", ההערכה מזמינה אותנו להסתכל עמוק יותר. לשאול: מה זה אומר להם? מה אני יכול ללמוד מזה? איזה יופי קיים כאן שלא ראיתי מעולם? איך זה מרחיב את החוויה שלי כבן אדם?

שינוי זה בפרספקטיבה אינו מוחק את ההבדלים. הוא מעלה אותם. הוא מעביר אותנו משיפוט לכבוד, מ"אחר" ל"שייכות". ובכך, הוא מעמיק את

הקשר ה- שלנו לא רק לאנשים, אלא לכל קשת החוויות האנושיות.

אבל הערכה היא לא רק חיצונית. היא משנה את האופן שבו אנו רואים את עצמנו. כשאנו מפסיקים להשוות, אנו יוצרים מרחב כדי להבחין במה שכבר טוב, כבר בעל ערך, כבר ראוי בתוכנו. אנו מתחילים לראות את הייחודיות שלנו לא כמשהו שצריך לתקן או להוכיח, אלא כמשהו שצריך להגן עליו ולטפח אותו. אנו מתחילים לכבד את הקצב שלנו, את הדרך שלנו, את התהליך שלנו. אנו מפסיקים לשאול "מתי אהיה מספיק טוב?" ומתחילים להכריז "אני כבר מספיק טוב".

הערכה מקרקעת אותנו באמת. היא משתיקה את רעש הציפיות ומחזירה אותנו למרכז. היא מזכירה לנו שאנחנו לא צריכים להתעלות על אחרים כדי להשתייך. אנחנו לא צריכים להאפיל על האור של אחרים כדי לראות את האור שלנו.

מותר לנו לחגוג את אחרים. מותר לנו לחגוג את עצמנו. ומותר לנו להתקיים זה עם זה בלי השוואות.

מעבר מהשוואה להערכה:

כשאנחנו לכודים בהשוואה, אנחנו משתמשים בהבדלים כקו הפרדה. אנחנו מדרגים דרך חיים אחת מעל אחרת. סגנון אחד, שפה אחת, מערכת אמונות אחת, גוף אחד, מסורת אחת מתויגים כעליונים, בעוד האחרים נשארים מאחור. אבל הערכה ממיסה את הקו הזה. היא אומרת: יש יותר מדרך אחת להיות. יש יותר מדרך אחת לאמת. יש יותר מסוג אחד של יופי או הצלחה.

המעבר מהשוואה להערכה אינו החלטה חד-פעמית; זהו תהליך

ללא הגבלה

הדרגתי. זו תרגול. חזרה. שינוי שקט של מחשבה ותשומת לב. זה דורש מאיתנו להיות מודעים לאן מתמקדת תשומת הלב שלנו ולהיות מודעים לאופן שבו אנו מפרשים את מה שאנו רואים.

ההשוואה היא לעתים קרובות אוטומטית. היא מתגנבת פנימה לפני שאנו מבינים זאת, והופכת הערצה לקנאה, התבוננות לחוסר ביטחון, וסקרנות לשיפוט עצמי. אך אנו יכולים לשבור את הדפוס הזה. אנו יכולים לבחור להתמודד עם הרגעים האלה במודעות.

במקום לשאול "איך אני משתווה?" אנחנו יכולים לשאול "מה זה מלמד אותי על הערכים שלי?" במקום לחשוב "הלוואי שהיה לי מה שיש להם", אנחנו יכולים לחשוב "מה בי מתעורר ממה שאני רואה בהם?" אנחנו יכולים להשתמש בהשוואה, בקנאה או בקנאה כהזדמנות להסתכל פנימה. להרהר. לעבוד עם הפצעים שלנו של חוסר ערך. רק אז נוכל לשחרר את ההיבטים בזהותנו שיוצרים קנאה או קנאה מלכתחילה.

כל חוויה מציעה לנו נקודת בהירות. האם אני רוצה יותר מזה או פחות מזה? האם גם אני רוצה את מה שיש להם, ואיך אני יכול להשיג את זה? האם אני רוצה להיות יותר כמוהם או פחות כמוהם? האם החוויה הזו הרחיבה את דעתי או צמצמה אותה? האם היא מציעה לי בהירות? האם היא מציעה לי ניגודיות שדרכה אני יכול להבין את עצמי טוב יותר? איך היא שירתה אותי? האם אני יכול להעריך אותה גם אם לא אהבתי את החוויה עצמה?

הערכה לא אומרת להתעלם מהרצונות שלנו; היא אומרת לכבד אותם בלי להפוך אותם לפצעים. היא אומרת להכיר בכך שהביטוי של יופי, הצלחה או שמחה של מישהו אחר יכול להיות מראה לתשוקות שלנו, ולא

איום על הערך שלנו. זה שיקוף של מה שאפשרי, לא תזכורת למה שחסר. הערכה מזמינה אותנו להיכנס לעולמו של האחר מבלי לאבד את עולמנו. היא מעודדת אותנו להישאר מחוברים לעצמנו תוך פתיחות לעולמם הרחב של אחרים. זו דרך ללמוד, לא רק עליהם, אלא גם על מי שאנחנו ביחס אליהם.

זה גם קשור למציאת דרכים להעריך את מה שקיים בתוכנו. האותנטיות, היופי והכישורים שלנו תורמים לעוצמת האנושות. מגיע לנו להכיר בכך גם בלבבותינו ובמוחותינו. וכשאנחנו עושים זאת, אנחנו מפסיקים להשוות את עצמנו לאחרים. אנחנו מפסיקים לעסוק בהיררכיה של ערכים. אנחנו מפסיקים להזדקק לאחרים שיהיו מעלינו או מתחתנו. שינוי זה, כמו כל שינוי מרפא, לוקח זמן. הוא דורש סבלנות. הוא דורש עדינות. אך עם כל רגע של מודעות, אנו משחררים את אחיזת ההשוואה וחוזרים למשהו חזק בהרבה: היכולת לראות בבהירות, לכבד באופן מלא ולאהוב ללא תנאי. לא רק אחרים, אלא גם את עצמנו.

הפיכת זה למעשה:

העריכו את הכל

הפכו את ההשוואה: בפעם הבאה שתתפסו את עצמכם משווים את חייכם לאלה של מישהו אחר, עצרו לרגע. במקום לשאול "למה אין לי את זה?", שאלו "מה זה מעורר בי? איזה חלק בי רוצה לצמוח, להתבטא או להיראות?" תנו להערכה להיות מראה, לא של מה שחסר, אלא של מה שאפשרי גם לכם.

צרו טקס הערכה יומי: במשך שבוע, כתבו מדי יום שלושה דברים שאתם מעריכים: אחד על עצמכם, אחד על משהו אחר ואחד על החיים שלכם. אל תחשבו על זה יותר מדי. תנו לזה להיות פשוט, כנה וספציפי. תרגיל קטן זה מנתב את תשומת הלב שלכם מהחוסר בחזרה אל החיים. הוא עוזר לכם לראות שגם לכם יש חוויות רבות ויקרות ערך בחיים.

הכרת תודה על הדרך שלכם: כתבו שלושה דברים בחיים שלכם שאתם מעריכים או מוקירים, בלי להשוות אותם לאלה של אחרים. איך החוויות שלכם עיצבו אתכם? אפילו אלה שהיו לא נעימות או מטרידות? איך הן הפכו אתכם למי שאתם היום? שבו עם הכרת תודה והזכירו לעצמכם שהמסע שלכם הוא ייחודי לכם.

חגגו את הצלחתו של אדם אחר: בחרו אדם אחד בחייכם וחגגו בכוונה את הצלחתו, בלי להשוות. שלחו לו הודעה נחמדה או הביעו את הערכתכם באופן אישי. חשבו על איך זה מרגיש להעלות את רוחו של אדם אחר בלי להמעיט מערככם.

היללו משהו במשך דקה אחת ביום: הקדישו דקה מהיום שלכם כדי להביע הערכה לאחרים ברשתות החברתיות. שלחו להם ברכות על הישג אחרון או החמיאו להם על הלבוש שלהם. ודאו שזה אמיתי. הביעו את הדברים שאתם אוהבים באחרים.

אמילי מרוטיאן

שאלות למחשבה עצמית:

מה כבר יש לי?

מה גורם לי להרגיש שאני נשארת מאחור, ולמי או למה אני משווה את עצמי באותם רגעים? (איזו זהות מאתגרת אותי או מפחיתה מערכי?)

כשאני רואה משהו מצליח, האם אני מרגיש השראה, ייאוש, קנאה או משהו אחר לגמרי? (על מה הרגשה זו מצביעה בי?)

איזה חלק בי עדיין מאמין שהשמחה, היופי או ההצלחה של אדם אחר פירושה שיש לי פחות? (האם אמונה זו מבוססת על אמת או על פחד? ממי למדתי אותה?)

מה אני מעריצה באחרים שאני אולי מפחדת לתבוע לעצמי? (איזה חלק בי מבקש להיראות, לבוא לידי ביטוי או לקבל טיפוח?)

מה אני רוצה שכבר יש לי בצורה כלשהי, אבל עדיין לא למדתי להעריך? (היכן התעלמתי מהשפע שבי?)

כשאני מרגיש מחובר עמוק לעצמי, איך זה משנה את האופן שבו אני רואה אחרים? (האם אני משווה פחות? חוגג יותר? מרגיש יותר בנוח?)

כשאני מרגיש מאושר עם עצמי ועם חיי, האם אני מעודד ומעריך אחרים

ללא הגבלה

יותר או פחות? (מה זה אומר על מצב רוחי כרגע?)

שיתוף פעולה או תחרות

מגיל צעיר, הזהות שלנו מתערבבת עם ביצועים. אנחנו זוכים לשבחים על ניצחונות, להכרה על הצטיינות, ולאישור כשאנחנו הראשונים. וכך, מבלי שנשים לב, אנחנו מתחילים לבנות את תחושת העצמי שלנו בהשוואה לאחרים. אנחנו חייבים להיות טובים יותר, מהירים יותר וחכמים יותר. אבל מה אם הזהות שלנו היא לא משהו שאנחנו משתמשים בו כדי לנצח אחרים, אלא משהו שאנחנו תורמים באמצעותו?

שיתוף פעולה עם אחרים אינו מחייב אותך לאבד את האינדיבידואליות שלך. הוא מזמין אותך להשתמש בה. להציע את מי שאתה בשירות משהו גדול יותר. לא להיעלם בתוך האחידות, אלא לשזור את הייחודיות שלך בתוך הקולקטיב.

בני האדם תמיד שרדו באמצעות שיתוף פעולה. לא כי כולנו חשבנו אותו הדבר, אלא כי לא חשבנו אותו הדבר. אחד צד, אחר אסף. אחד הוביל, אחר לימד. אחד היה חייל, אחר מרפא. תפקידים שונים, מוחות שונים, מטרה משותפת אחת.

ללא הגבלה

זה לא רק שריד מהעבר; כך אנו משגשגים גם כיום. משפחות מתקיימות בזכות תמיכה הדדית ותפקידים מגוונים. קהילות פורחות כאשר הצרכים מסופקים במשותף. חדשנות פורחת כאשר נקודות מבט מגוונות מתאחדות כדי לפתור בעיות שאף אחד לא יכול לפתור לבד. כוח אמיתי לא נמצא בבידוד. הוא נמצא בקשר ההדדי; באופן שבו חיינו, מחשבותינו ומאמצינו תומכים זה בזה.

שיתוף פעולה אינו דורש מאיתנו לוותר על מי שאנחנו. הוא דורש מאיתנו להביא את מי שאנחנו במלואנו, במודע, ברצון. לא להתחרות על ערך, אלא ליצור ערך יחד. כי אנחנו לא צומחים רק באמצעות עצמאות, אנחנו צומחים באמצעות תלות הדדית. וכשאנחנו מפסיקים להשתמש בזהות כדי להפריד את עצמנו מאחרים, אנחנו מתחילים לראות עד כמה עמוק אנחנו אמורים להשתייך זה לזה.

כוחו של שיתוף הפעולה:

ההיסטוריה האנושית מסופרת לעתים קרובות כסיפור של תחרות; מדינות במלחמה, עסקים הנלחמים על עליונות, ואנשים השואפים להצטיין. התרגלנו לראות את החיים כסדרה של תחרויות, שבהן ניצחון פירושו שמישהו אחר חייב להפסיד (). אומרים לנו שוב ושוב ש"רק החזקים שורדים". עם זאת, האיש שלעתים קרובות מייחסים לו את הרעיון הזה, העביר למעשה מסר שונה.

בספרו "מוצא האדם" (1871), כתב צ'ארלס דרווין: "הקהילות

שהכילו את המספר הגדול ביותר של חברים אמפתיים היו אלה שפרחו ביותר". הוא ראה תכונות כמו שיתוף פעולה, אמפתיה ואלטרואיזם – ולא

רק כוח – כמפתחות להישרדות ולשגשוג בתוך המין האנושי.

מה אם מדד ההצלחה האמיתי לא היה ניצחון על אחרים, אלא עבודה משותפת להשגת משהו גדול יותר ממה שכל אחד מאיתנו יכול היה להשיג לבד? משהו שכולנו יכולים להרוויח ממנו.

שיתוף פעולה הוא הבסיס לכל קהילה משגשגת, לכל פריצת דרך מדעית ולכל תנועה למען קידמה חברתית. כשאנחנו בוחרים בשיתוף פעולה על פני תחרות, אנחנו יוצרים סביבה שבה חדשנות פורחת, אמפתיה מעמיקה והצלחה קולקטיבית הופכת לאפשרית.

אחת הסיבות לכך שהתחרות מרגישה כה מושרשת היא משום שלימדו אותנו לחשוב במונחים של מחסור. בין אם מדובר בעושר, בהכרה או במשאבים, לימדו אותנו לחשוב שעלינו להילחם על חלקנו או להסתכן בהישרדות מאחור. תפיסת המחסור הזו מזינה יריבות וחוסר אמון, והופכת שותפים פוטנציאליים ליריבים. כאשר אנו מאמינים בסיפור זה, נוצרת תפיסת "אנחנו נגד הם" המתמקדת ב"אחרות" של האחר. היא מתייחסת אליהם כאל מכשול העומד בדרכנו להשגת מה שאנו רוצים או צריכים. השוני נתפס כאיום, ולא כמשאב.

שיתוף פעולה אינו אומר זהות; הוא אומר תרומה. הוא אומר למצוא כוח בהבדלים בינינו. בצוות מצליח, כל חבר ממלא תפקיד ייחודי. סימפוניה דורשת מספר כלי נגינה כדי ליצור הרמוניה, ולא רק כינור אחד שמנגן לבדו. באופן דומה, החברה מתפקדת בצורה הטובה ביותר כאשר הכישרונות, נקודות המבט והתחזקות המגוונות שלנו מתאחדים למטרה משותפת.

אחדות אמיתית אינה אחידות; היא גיוון הפועל יחד למען מטרה

משותפת. כאשר אנשים מביאים את נקודות המבט הייחודיות שלהם לשולחן, הפתרונות הופכים לחדשניים וכוללניים יותר. דמיינו קבוצת אנשים המנסה לפתור בעיה מורכבת. אם כל אחד חושב באותו אופן, הם עלולים להיתקע באותו מעגל של רעיונות. עם זאת, כאשר נשמעים קולות שונים, צצים נתיבים חדשים שאף אחד לא היה יכול לדמיין לבדו.

חשבו על האופן שבו מערכות אקולוגיות משגשגות באמצעות תלות הדדית. עצים מספקים חמצן, דבורים מאביקות פרחים, ונהרות נושאים מים המזינים את כל החיים. אף חלק במערכת אינו יכול להתקיים בבידוד; שיתוף הפעולה ביניהם הוא שיוצר איזון ומאפשר לחיים לפרוח. באופן דומה, שיתוף פעולה אנושי יוצר רשתות של תמיכה הדדית התומכות בנו ומרוממות אותנו.

לאורך ההיסטוריה, הרגעים המשמעותיים ביותר הגיעו מאנשים שהתאחדו למען מטרה משותפת. אפילו בחיי היומיום, אנו יכולים לראות כיצד האחדות מחזקת אותנו. משפחה שתומכת זה בזה בתקופות קשות יוצאת מחוזקת ועמידה יותר. צוות בעבודה שמשתף פעולה במקום להתחרות יוצר סביבה של אמון וחדשנות. כוחו של שיתוף הפעולה אינו מבטל את האינדיבידואליות; הוא מחזק אותה, ומאפשר לכל אדם לתרום את נקודות החוזק שלו תוך שהוא מרגיש מוערך ומובן בתוך הכלל.

זהות כשיתוף פעולה:

התפקידים שאנו ממלאים בחיים – מנהיג, עוזר, מורד, מרפא – מעוצבים לעתים קרובות על ידי זהות. אך כאשר הזהות הופכת לנוקשה, היא עלולה לגרום לנו להתחרות במקום לשתף פעולה. אנו מתחילים להגדיר

את עצמנו על ידי ניגוד: אם אני החזק, אז אתה חייב להיות החלש. אם אני המומחה, אז אתה חייב להיות התלמיד. אני לא יכול להיות בעל תכונות חיוביות אלא אם כן הן בולטות על רקע התכונות השליליות שלך. מבלי שנשים לב, תחושת העצמי שלנו נקשרת להשוואה, ושיתוף הפעולה מתחיל להרגיש כמו איום.

עם זאת, זהות לא חייבת לבדד. כשאנחנו רואים את הזהויות שלנו לא כתפקידים קבועים שקיימים בניגוד לאחרים, אלא כתרומות חיות, אנחנו יוצרים מרחב גם לאחרים לתרום. אנחנו מתחילים לראות גם את הערך שלהם. אנחנו מפסיקים להזדקק להיות הכל ומתחילים לאפשר לעצמנו להיות חלק ממכלול גדול יותר.

חשבו על כוחה של הגיוון במות. כל חלק במוח שלכם ממלא תפקיד שונה: היגיון, רגש, זיכרון, אינטואיציה. כל חלק בפני עצמו הוא מוגבל. אך יחד, הם יוצרים מעין מערכת אקולוגית פנימית, שלם אינטליגנטי שמקבל החלטות בצורה חזקה יותר מכל חלק בנפרד. אותו הדבר נכון גם בקהילות. כשאנחנו מאחדים מוחות, רקעים, כישורים וניסיון שונים, אנחנו לא רק מקבלים יותר רעיונות, אלא גם רעיונות טובים יותר. אנו יוצרים מעין אינטליגנציה קולקטיבית, חוכמה משותפת המתעוררת רק באמצעות חיבור ואחדות.

זה המקום שבו הזהות משתנה, לא מתוך גאווה אישית, אלא מתוך מטרה משותפת. אנו מתחילים להבין שהדרך הייחודית שלנו לחשוב, להיות ולעשות לא נועדה להתחרות באחרים, אלא להשלים אותם. האמן זקוק למוזה. החזון זקוק למבצע. המומחה זקוק לחוקר. כל אחד מהם תורם משהו חיוני לשלם.

ללא הגבלה

ואם נהיה כנים, רבים מאיתנו עייפים מלהעמיד פנים שאנחנו יכולים לעשות הכול. עייפים מהצורך להגן על הערך שלנו בכך שאנחנו עומדים לבד. זהות אמיתית אינה זקוקה לבידוד כדי להרגיש אמיתית. היא הופכת לחזקה ביותר ביחסיה כאשר היא מוצאת את מקומה בהרמוניה הגדולה יותר. לא נועדנו להיות מותגים עצמאיים. נועדנו להיות סימפוזיה: כל קול, כל תפקיד, כל תו מוסיף לעושר השלם. לא כדי להאפיל זה על זה, אלא כדי ליצור יחד משהו יפה.

כאשר התחרות הופכת למזיקה:

לתחרות יש מקום. היא יכולה להניע אותנו, לחדד את כישורינו ולדחוף אותנו לצמח. אך כאשר היא הופכת לדרך חשיבה דומיננטית, היא עלולה ליצור בידוד ושחיקה. אם אנו רואים את החיים רק כמירוץ, אנו מפספסים את יופיו של המסע ואת ההזדמנות ליצור קשר עם אלה שרצים לצדנו. בעולם תחרותי במיוחד, קל להפנים את האמונה שמנוחה, האטה או שיתוף פעולה משמעותם פיגור מאחור. אמונה זו מזינה את השחיקה. הלחץ להתעלות על אחרים עלול להפוך למעגל אינסופי של "לעולם לא מספיק", שבו שום הישג אינו מספק כי תמיד יש מישהו גבוה יותר בסולם הדמיוני. בידוד זה אינו מורגש רק ברמה האישית; הוא מתפשט גם לארגונים וקהילות. מקום עבודה שבו העובדים מתחרים זה בזה ללא הרף מטפח שינה במקום חוסן. במקום לחגוג ניצחונות קולקטיביים, אנשים עסוקים יותר בהכרה אישית, מה שמחליש את הצוות כולו. לעומת זאת, מקום עבודה שיתופי מעודד כבוד הדדי, שיתוף רעיונות ותחושת שייכות, מה שמוביל לחדשנות רבה יותר ולהצלחה ארוכת טווח.

כאשר התחרות הופכת לנורמה תרבותית, היא מחלחלת למוסדות ומשפיעה על אופן תפקודן של חברות. מערכות חינוך, למשל, עלולות להתמקד יותר בדירוגים וציוני מבחנים מאשר בטיפוח יצירתיות, שיתוף פעולה ולמידה הוליסטית. תלמידים עלולים להרגיש מוערכים רק בזכות ציוניהם, ולא בזכות נקודות המבט או הכישורים הייחודיים שלהם. הדגש על "להיות מעל הממוצע" יוצר פער בין אנשים המכונים "מנצחים" לאלה הנחשבים "נכשלים".

הצלחה המושגת באמצעות תחרות היא לרוב קצרת מועד. היא יכולה להרגיש כמו ניצחון בודד שאין עם מי לחלוק אותו. שיתוף פעולה, לעומת זאת, יוצר מורשת מתמשכת. חברה שמקדמת שיתוף פעולה לא רק מייצרת רווחים, אלא בונה תרבות שבה אנשים מרגישים מועצמים ומוערכים. משפחה שתומכת זה בזה בתקופות קשות מתחזקת, ומעמיקה את קשרי האמון והחוסן שלה. חברה שמעדיפה את הרווחה הקולקטיבית על פני הרווח האישי הופכת לחומלת יותר ועמידה יותר.

התקדמות אמיתית דורשת העברת המיקוד מ"מי מנצח?" ל"איך כולנו יכולים להרוויח?" כשאנחנו מחליפים את היריבות בשיתוף פעולה, אנחנו יוצרים סביבות שבהן כל אדם יכול לתרום את נקודות החוזק שלו ולהרגיש נתמך בנקודות החולשה שלו. היופי בשיתוף פעולה הוא שהוא לא מפחית מההישגים האישיים; הוא מגביר אותם והופך אותם לאפשריים יותר.

הגדרה מחדשת של הצלחה:

כדי לאמץ את שיתוף הפעולה, עלינו גם להגדיר מחדש את ההצלחה, לא כטיפוס בודד, אלא כהתפתחות משותפת. עם זאת, המיתוס של האדם

"שעשה את עצמו" מושרש עמוק. לעתים קרובות אנו מוצפים בסיפורים על יזמים שהצליחו "לבד" (). אולם מאחורי כל סיפור הצלחה עומדת רשת שקטה של אנשים שעודדו, לימדו ופינו מקום. מישהו שקנה את המוצר, השתמש בשירות, יצר את האפליקציה וכו'. אפילו המעשים הנועזים ביותר שלנו מעוצבים על ידי החושים הבלתי נראים של הקהילה. להכיר בכך לא מפחית מערכן של מאמצינו; זה אומר לספר את כל האמת. אמת שכוללת קשר ותרומה של אחרים.

כשאנחנו מרחיבים את ההגדרה שלנו להצלחה כדי לכלול יחסים, תרומה וצמיחה משותפת, משהו מתרכך. אנחנו מפסיקים לרצות להיות הכי טובים ומתחילים לרצות להיות חלק ממשהו משמעותי. אנחנו מפסיקים לשאול איך להתקדם ומתחילים לתהות איך נוכל להתקדם יחד. זה לא אומר לאבד את הזהות. זה אומר לפתח אותה. לעבור מ"אני מה שאני משיג" ל"אני מה שאני תורם". מ"אני חייב לעשות את זה לבד" ל"אנחנו טובים יותר כשאנחנו עושים את זה ביחד". שיתוף פעולה לא מוחק את מי שאנחנו. הוא יוצר מרחב לכולנו להתבטא באופן מלא יותר. הוא מזכיר לנו שהאינדיבידואליות שלנו אינה מכשול לקשר; היא הגשר. אנחנו משגשגים במערכות אקולוגיות, לא באימפריות.

כשאתה משחרר את הצורך לעמוד לבד, אתה מגלה שמעולם לא היית אמור לעשות זאת. היית אמור להשתייך. היית אמור לבנות. היית אמור לחלוק את העול, את החזון ואת הניצחון.

זהו הצלחה. לא בתחרות עם אחרים. אלא בשיתוף פעולה עם החיים עצמם. זה לא צריך להיות גדול או דרמטי. אנחנו יכולים להתחיל בקטן; לשתף פעולה במקום להתחרות בעבודה, להושיט יד במקום לסגת במערכות

יחסים אישיות, ולבחור לחגוג את ההישגים של אחרים במקום לקנא בהם. מעשים קטנים אלה של שיתוף פעולה מתפשטים החוצה, ומעצבים מחדש את הדרך שבה אנו מתמודדים עם אתגרים והצלחות.

דמיינו עולם שבו אנו חוגגים שיתוף פעולה באותה מידה כמו תחרות. שבו האינסטינקט שלנו הוא להושיט יד במקום לרוץ קדימה. החזון הזה אינו נאיבי; הוא הכרחי. בעולם מקושר, ההישרדות וההתקדמות שלנו תלויות ביכולתנו לעבוד יחד, לא רק למען הרווח האישי שלנו, אלא למען הטוב הקולקטיבי.

בבסיסה, אחדות היא עניין של חיבור. היא קשורה להבנה ששיתוף פעולה לא מחליש אותנו, אלא מחזק את המטרה המשותפת שלנו והופך את הבלתי אפשרי לאפשרי. כשאנשים מרגישים שהם חלק ממשהו גדול מהם, הם משקיעים יותר בקהילות ובמערכות היחסים שלהם. ההבדלים בינינו אינם מכשולים שיש להתגבר עליהם, אלא נכסים המעשירים את הכלל. הדבר מעביר את המוקד מ"אני" ל"אנחנו" ויוצר תרבות שבה אמפתיה, כבוד ושיתוף פעולה הופכים לבסיס לשינוי מתמשך.

הפיכת הרעיון למעשה:

אחדות על פני הפרדה

צרו דבר אחד ביחד: בחרו משימה אחת שאתם בדרך כלל עושים לבד – בעבודה, בבית או בחיי היצירה שלכם – והזמינו מישהו אחר להצטרף אליכם. לא כי אתם זקוקים לעזרה, אלא כי אתם רוצים לחלוק את התהליך. תנו לזה להיות ניסוי באמון, לא בשליטה. שימו לב מה נפתח כאשר זה כבר

ללא הגבלה

לא רק שלכם.

הגדירו מחדש את ההצלחה: זהו תחום שבו אתם מרגישים לחץ "לנצח" או להתעלות על מישהו אחר. במקום לראות זאת כתחרות, שאלו: "איך שנינו יכולים להצליח כאן?" האם יש אפשרות של win-win? נקטו פעולה אחת שתעודד תמיכה הדדית במקום יריבות.

חגגו ניצחון קולקטיבי: חשבו על הצלחה בחייכם שלא הייתה כולה שלכם. מי עוד עזר לעצב את התוצאה הזו? פנו אליהם והכירו בתפקידם. תנו להם קרדיט, גם אם הוא קטן. תנו להצלחה להיות משהו משותף, לא משהו שנאגר.

הפסיקו את חשיבת המחסור: כאשר אתם מרגישים תחרותיים או מגותקים, עצרו לרגע. שאלו את עצמכם: איזה סיפור אני מספר על הערך שלי כרגע? מה אם ההצלחה שלהם היא הוכחה שגם שלי אפשרית? תנו לאור של אחרים להיות השראה, ולא איום.

תרגלו להיות חלק מהשלם: בפעם הבאה שתהיו בקבוצה (כמו פגישת עבודה, ארוחת ערב משפחתית או אירוע קהילתי), תרגלו לרכך את הצורך שלכם להוכיח את עצמכם. תופיעו עם נוכחות, לא עם לחץ. תנו את חלקכם בלי לנסות להיות הכל. תנו לתרומתכם להספיק.

שאלות להרהור עצמי:

מי אני במפגש קבוצתי?

מתי אני מרגיש צורך להתחרות במקום לשתף פעולה? (איזה חלק בזהות שלי מרגיש מאוים בהצלחה משותפת? האם זה בסדר אם אחרים מנצחים גם? מה זה אומר עליי אם אחרים מנצחים?)

אילו תפקידים לקחתי על עצמי בחיים שמקשים עלי לבקש עזרה? (מי הייתי צריך להיות כדי להרגיש בעל ערך? האם אני לוקח על עצמי יותר מדי?)

באיזה תחום בחיי אני קושר את הערך שלי להיות הכי טוב, הראשון או זה שעושה הכל? (ממה אני מפחד שיקרה אם לא אהיה כזה?)

כשאני רואה מישו אחר מצליח, איזה סיפור זה מעורר בי? (האם זה מאשר את הדרך שלי או גורם לי להטיל בה ספק?)

למי אני הופך כשאני עובד בקבוצה? (האם אני נעלם, משתלט, מתנהג, נסוג או תורם בכנות?)

איזו זהות בניתי סביב עצמאות או הסתמכות עצמית? (האם היא עדיין משרתת אותי, או רק מגנה עליי?)

איך אני מרגיש בגוף שלי כשאני מדמיין שאני נתמך על ידי אחרים? (איזה

ללא הגבלה

התנגדות עולה(?)

אותנטיות או אחידות

הניגוד הוא מרכזי להבנתנו את העולם. הוא מעצב את תפיסותינו, מחדד את הגדרותינו ומספק בהירות במגוון חוויות. ללא ניגוד, אנו מאבדים את היכולת להבחין בין דברים. וללא הבחנה, המשמעות מתפוגגת. קחו לדוגמה את המושג הפשוט "למעלה": הוא קיים רק בגלל שיש לנו גם "למטה". באופן דומה, "שמאל" מקבל משמעות רק ביחס ל"ימין". הניגוד מעניק הגדרה ותוכן לדברים שאנו רואים, מרגישים ומאמינים בהם. עיקרון זה חל על כל דבר בחיים. אם העולם היה מורכב רק מהצבע הלבן, לא ניתן היה להבדיל בינו לבין כלום. אנו זקוקים לצבעים אחרים כדי להגדיר מהו לבן, כדי לתת לו הקשר ומשמעות. אם הייתי מציג בפניכם בד קנבס ריק כאמנות, הייתם מבולבלים. היכן הצבע? הצורות? האובייקטים? מהו "זה"? אין "זה" שניתן לתפוס, להעריך, לעורר תגובה רגשית כלשהי. דמיינו שאתם נכנסים למוזיאון מלא בציורים זהים. היעדר הגיוון יהפוך את החוויה לחסרת משמעות לחלוטין. המוח שלכם לא ידע לאן להסתכל או מה להרגיש.

ללא הגבלה

אפילו ברגשותינו, הניגודיות מעניקה משמעות. השמחה מתוקה יותר אחרי הצער. השלווה עמוקה יותר אחרי הכאוס. זה לא שהסבל הוא הכרחי, אלא שהיכולת שלנו לזהות עומק מתעצבת לעתים קרובות באמצעות הניגודיות. בלעדיה, החוויה משטחית. המודעות מתקשה. הניגודיות מאפשרת לנו לזהות, להשוות ובסופו של דבר להבין את מה שאנו חווים. אנחנו מתוכננים להבחין בהבדלים. לא כפגם, אלא כפונקציה. כך אנחנו לומדים. כך אנחנו מתפתחים. כך אנחנו מתחילים להבין את עצמנו ביחס לכל השאר. הקול שלי נשמע כמו שלי כי הוא לא נשמע כמו שלך. נקודת המבט שלי מרגישה ייחודית כי יש לה משהו אחר להתנגש איתו – נקודת מבט מנוגדת.

הניגוד אינו אויב האחדות. הוא המכחול שמצייר את התמונה המלאה. הוא זה שנותן צבע לבד הציור של חיינו. כשאנחנו מפסיקים לפחד מהשוני, אנחנו מתחילים לגלות את האחדות. כשאנחנו מפסיקים לדרג את הניגוד כטוב יותר או גרוע יותר, אנחנו מתחילים לראות בו משהו חיובי. אז מתרחשת ההבנה. אז משהו רך נפתח בתוכנו, ואנחנו מבינים ששום דבר מזה לא היה משמעותי אם הכל היה זהה. הניגוד אינו פגם שיש להחליק. הוא צורתו של הידע.

ההגדרות שלנו:

לאורך ההיסטוריה, הניגוד עיצב את האופן שבו אנו מגדירים מושגים מורכבים כמו תרבות, דת וזהות. בתרבויות ילידיות מסוימות לא היה מונח ל"דת" מכיוון שלא הייתה חשיפה למערכות אמונה אחרות. מנהגיהם ומסורותיהם היו פשוט החיים עצמם, והקיפו כל היבט של קיומם. רק כאשר

נתקלו באמונות מנוגדות, עלה הצורך להגדיר "דת". לפתע, דרך חיים שלא הייתה מנוסחת במילים נדרשה לשם, לגבול, להבחנה.

הניגוד מאלץ אותנו להיות ספציפיים. הוא מאלץ אותנו להגדיר מהו דבר מה על ידי כך שהוא מראה לנו מה הוא לא. זה יכול להיות מאיר עיניים, לעזור לנו להשיג בהירות ותובנה. אבל זה יכול גם להוביל להפרדה ופיצול אם נתחיל לראות בהבדלים - ים מחסומים ולא הזדמנויות להבנה. הניגוד מעשיר את חיינו בכך שהוא מספק עומק ומגוון. דמיינו עולם שבו הכל זהה, שבו כל עץ, כל אדם, כל מחשבה אינם ניתנים להבחנה. זו תהיה קיום מונוטוני, נטול צמיחה או השראה. הניגוד מזיין את היצירתיות, החדשנות וההתקדמות. הוא מאתגר אותנו לחשוב באופן ביקורתי ולראות את העולם מבעד לעדשה מורכבת יותר.

מה היה משתנה בעולם אם היינו פשוט מחקים את כולם? מה היה שונה אם כולנו היינו מנסים להיות זהים? מה היה מתפתח? מה היה מתקדם? מה היה מומצא או נוצר? מה היה קורה לאנושות אם כולם היו זהים לחלוטין? מה היינו עושים עם חברה של שמונה מיליארד רופאים או שמונה מיליארד ציירים מופשטים? מי היה כותב את הספרים, שר את השירים, בונה את הכבישים, זורע את המזון או מייצר את הבגדים? איך עולם של זהות היה מתפקד? הוא לא היה יכול. שום דבר לא מתפקד או קיים בלי ניגודיות.

ובכל זאת, למרות זאת, לעתים קרובות אנו מנסים לעצב את עצמנו ואת האחרים להיות זהים. אנו מנסים לייעל זהויות, לסווג אנשים להגדרות מסודרות וליצור סטנדרטים של מה שנחשב נורמלי, מקובל או אידיאלי. אנו מגדירים יופי על פי תמונה אחת. אנו מגדירים הצלחה על פי נתיב צר. אנו

ללא הגבלה

מגדירים מגדר, אינטליגנציה, אהבה וערך על פי ציפיות נוקשות. וכאשר משהו או משהו קיים מחוץ להגדרות אלה, הם נתפסים כלא נכונים, ולא כשונים.

אבל כל הגדרה שאנו יוצרים נולדת מתוך ניגוד. הגברי קיים רק כי אנו מבינים מה תיגנו כנשי. לעושר יש משמעות כי אנו יודעים גם מה זה חוסר. הציוויליזציה מוגדרת בניגוד לשבטיות. אף אחת מהרעיונות הללו לא נוצרה בבידוד. הם צמחו מהשוואה. מהתבוננות ב"אחר" ומניסיון לתת שם ל"עצמי" ביחס אליו.

הסכנה היא כאשר אנו מבלבלים בין הגדרות לאמת. כאשר אנו שוכחים שהרעיונות שלנו לגבי נורמלי, נכון או טוב יותר אינם עובדות, אלא קונסטרוקטים שנוצרו על ידי זמן, מקום, תרבות וכוח. הגדרות אינן ניטרליות. הן לעתים קרובות פוליטיות. הן משקפות מי היה בעל הסמכות להחליט מה נחשב, מה חשוב ומה שייך.

אם התרבות הדומיננטית מגדירה אינטליגנציה כהישגים אקדמיים, אז ילד שהוא מוכשר בעבודת כפיים אך מתקשה בלימודים ייחשב כלא אינטליגנטי. אם יופי מוגדר על ידי צבע עור בהיר, רזון או סימטריה, אז כל מי שאינו עונה על הקריטריונים הללו יישפט על פי סולם מלאכותי של " ". הגדרות אלה אינן משקפות את מלוא הפוטנציאל האנושי. הן משקפות ניגוד שהפך לנשק.

אבל אנחנו יכולים להתחזיר את הניגוד למקומו הראוי ככלי לגילוי, ולא ככלי לפיצול. כדרך להעמיק את ההבנה, ולא לצמצם את ההבדלים. אנחנו יכולים לתת לו להרחיב את ההגדרות שלנו במקום לצמצם את האנושיות שלנו. כי האמת היא שהניגוד לא מפריד בינינו. הוא מחבר בינינו. הוא

מאפשר לנו לראות את התמונה המלאה. לפנות מקום לדרכים הרבות להיות אנושיים. וכשאנחנו מפסיקים לפחד מההבדלים, אנחנו מתחילים להתרחב, באופן אישי וקולקטיבי. אנו עוברים מתיוג להקשבה. מהגדרה לגילוי. ובמרחב הזה, משהו חדש הופך לאפשרי. משהו חופשי יותר. משהו בלתי מוגבל.

יציאה מגבולות ההגדרות:

מה שאנו רואים כ"גברי" או "נשי" אינו אמת אוניברסלית בכל התרבויות או המסורות. זה בעיקר ביצוע. תסריט שעבר מדור לדור, מתחזק על ידי חזרה, תגמול ודחייה.

במערב, שיער ארוך, חצאיות ואיפור נתפסים לעתים קרובות כנשיים. אך אמונה זו מתפוגגת ברגע שאנו יוצאים מגבולות התרבות שלנו. גברים ילידי אמריקה לבשו שיער ארוך כסמל לעוצמה, לקשר לרוח ולגאווה תרבותית. בסקוטלנד, גברים לובשים חצאיות סקוטיות (קילטים) בכבוד ובגאווה, במיוחד בטקסים קדושים. בתרבויות רבות באפריקה ובדרום אמריקה, גברים צובעים את פניהם לפני הציד, מקשטים את עצמם בצבעים ובסמלים, אשר מבעד לעדשה המערבית עלולים להתפרש בטעות כ"איפור". אף אחד מהמנהגים הללו אינו נשי. הם תרבותיים. תלויי הקשר. נורמליים במקום אחד. לא מובנים במקום אחר.

בתחילת המאה ה-20 בארצות הברית ובחלקים מאירופה, צבע ורוד הומלץ לעתים קרובות לבנים וכחול לבנות. מגזינים ומדריכים לתינוקות מתחילת המאה ה-20 הציעו לעתים ורוד לבנים, מכיוון שהוא נתפס כצבע חזק ונועז יותר. כחול, לעומת זאת, נחשב עדין ואלגנטי ומתאים יותר

לבנות.

ילדים קטנים משני המינים לבשו בדרך כלל שמלות או חלוקים עד גיל 6 או 7. זה הקל על החלפת החיתולים והיה פרקטי בתקופה שבה נורמות הלבוש לילדים התמקדו יותר בנוחות מאשר במגדר.

הקשר בין הצבעים השתנה בהדרגה לאורך עשרות שנים, בעיקר באמצעות שיווק באמצע המאה, ייצור המוני ודחיפה של קמעונאים גדולים לייצור בגדי ילדים ספציפיים יותר למגדר (). חנויות כלבו ויצרנים גדולים הפכו את הסטנדרט המודרני של "ורוד לבנות, כחול לבנים" לפופולרי באמצעות פרסום משנות ה-40 ואילך. משמעות הדבר היא בעצם שהסטנדרטים הנוכחיים שלנו לגבי גבריות ונשיות נקבעו על ידי חנויות כלבו שרצו למכור יותר בגדים על ידי חלוקת המגדר לפי צבע. הדבר אילץ את ההורים לרכוש בגדים נפרדים לבנים ולבנות במקום להשתמש בהם שוב ושוב.

זה מה שמשמעותו של המושג "מגדר הוא מבנה חברתי"; זה לא מציאות קבועה. זה סט של ציפיות. כוריאוגרפיה נלמדת של מראה, ביטוי והתנהגות. "בנים לא בוכים." "בנות משחקות בבובות." במילים אחרות: היצמד לתסריט; מלא את התפקיד שהוקצה לך. אבל מי כתב את התסריט? ומי יכול לערוך אותו? ובאיזו תדירות?

האמת היא שאנחנו ממלאים את תפקידי המגדר כפי שלימדו אותנו. וכשמישהו סוטה מהתסריט, זה לא תמיד בגלל שהוא מבולבל. לפעמים זה בגלל שהוא חופשי. חופשי להביע את עצמו בלי להסביר. חופשי להתקיים בלי להתנצל. חופשי להגדיר מחדש את הביטוי של גבר, אישה או משהו שמעבר לשניהם.

אמנם ביטוי מגדרי יכול להרגיש משמעותי, אפילו קדוש עבור חלק מהאנשים, אך הוא אינו אמת אוניברסלית. הוא קשור לתרבות, לדת ולמסורת. עם זאת, מסורות יכולות להתפתח. ובמובנים מסוימים, הן חייבות להתפתח, כי אחדות לא יכולה לקיים חברה לאורך זמן. היא לא יכולה לבנות אותה, לגדל אותה או לקדם אותה. עולם המורכב מסוג אחד של אנשים – תפקיד אחד, דרך חשיבה אחת, דרך אחת להיות – יקרוס תחת משקל האחדות שלו.

זהות עשויה להקנות תחושת ביטחון מבחינות מסוימות, אך היא אינה יוצרת דבר חדש. היא אינה מחדשת או מתפתחת. המעבר מהטלגרף לטלפון ולטלפון הסלולרי דרש חשיבה מחוץ לנורמות החברה. כל המצאה, כל פריצת דרך, כל יצירת אמנות נוצרה על ידי מישהו שחשב אחרת, שדמיין משהו שטרם היה קיים. השוני אינו רק מועיל, הוא חיוני. המבנה הבסיסי של האנושות נשען על ניגודים.

אפילו בתוך עצמנו, אנו משגשגים בזכות הגיוון. אנו לובשים בגדים שונים בהתאם למצב הרוח, למזג האוויר או לאירוע. אנו משתקקים למאכלים שונים, חוקרים רעיונות שונים ומביעים את עצמנו בדרכים שונות. הגיוון הפנימי הזה משתקף בחברה. זה מה שהופך אותנו למעניינים. זה מה שמעניק לחיים מרקם.

אחדות עשויה להביא לסדר במקרים מסוימים, אך היא עושה זאת על חשבון הביטוי האישי, החופש והאותנטיות. היא משטחת את החוויה האנושית. אם כולנו היינו חושבים אותו הדבר, נראים אותו הדבר, אוהבים אותו הדבר, חולמים אותו הדבר, מה היה נותר לנו לגלות? העולם היה מקום משעמם.

ללא הגבלה

זה בסדר גמור אם אתם רואים בביטוי מגדרי דבר קדוש, אם אתם מוקירים מסורת, אם זה מרגיש לכם אמיתי ומחבר אתכם לקרקע. לא מדובר בכך שנכפה עליכם לוותר על משהו שנותן משמעות לחייכם או לזהותכם. מדובר ביצירת מרחב לאחרים להתזיק באמת שלהם, גם אם היא נראית שונה לחלוטין משלכם. זו פשוט הזמנה לאפשר לאחרים את אותה החירות להיות באותנטיות ללא פחד, בדיוק כפי שאתם חיים במה שמרגיש לכם נכון. כי זהות עשויה להרגיש נוחה בתיאוריה, אבל בפועל, היא מונעת מאיתנו לצמות. היא מונעת מאיתנו סקרנות ופוטנציאל. היא מחליפה אפשרויות בצפיות. ובני אדם לא נועדו להיות צפויים. אנחנו נועדו להיות רחבים, חיים ומתפתחים ללא הרף. ולכן, עלינו לאפשר לעצמנו להתפתח.

מלכודת האחידות:

בעוד שההיגודיות חיונית להבנה, היא עלולה גם להוביל לקונפליקט כאשר היא מפורשת או מטופלת באופן שגוי. הבעלים באמונות, מנהגים או ערכים הופכים לעיתים קרובות לנקודות מחלוקת במקום להזדמנויות לקשר ולהבנה. במקום לחגוג את האותנטיות של ה-, אנו עלולים להרגיש מאוימים ממנה, ולסגת לאחידות כדרך להגן על תחושת העצמי שלנו. האחידות נותנת תחושה של ביטחון מכיוון שהיא מבטלת את הצורך במשא ומתן או בפשרה. אך לביטחון זה יש מחיר: הוא מעכב צמיחה, מצמצם את נקודות המבט ויוצר תאי תהודה שבהם מותרת רק דרך חשיבה אחת.

עם זאת, בנסיבות מסוימות, ביטחון זה יכול להיות מועיל. לדוגמה, כאשר אנשים מקבוצה מסוימת מתאגדים כדי להבטיח את ההגנה על

זכויותיהם, האחידות מספקת קול מאוחד שיכול להיות חזק יותר ממאמצים אישיים. באופן דומה, חוויות משותפות, כגון טראומה משותפת, יכולות ליצור תחושת סולידריות והבנה הדדית המעניקות נחמה וריפוי. צורה זו של אחידות מטפחת כוח, יציבות ועמידות בתוך הקבוצה. היא מאפשרת ליחידים להתאחד תחת אותה מטרה או רעיון.

באופן כללי, אחידות יוצרת קהילה, אך היא גם עלולה לדכא את חופש הביטוי. יש מחיר להתאמה. בדרך כלל, היא דורשת ממך לוותר על חלקים מעצמך תמורת שייכות. להשתייך את האינסטינקטים שלך. להחליק את הקצוות שלך. לצחוק כשזה לא מצחיק, להסכים כשאתה לא מתכוון לכך, לחייך כשאתה מרגיש שאתה רוצה לצעוק. אתה יכול להישאר בחדר, אבל באיזה מחיר? התאמה, כאשר היא דורשת ויתור על ה-self, היא סוג של בדידות בפני עצמה. אתה יכול להיות מוקף באנשים ועדיין להרגיש בלתי נראה כי הם לא רואים אותך. הם רואים את הגרסה שלך שמתפקדת מספיק טוב כדי להישאר מקובלת.

יש גם מחיר לאותנטיות. לבחירת הדרך שלך. לסירוב להתכווץ כדי להתאים למקומות שלא נבנו עבורך. זה יכול להיות מבודד. אנשים עלולים לא להבין אותך. הם עלולים לבקר אותך, לשנוא אותך או לעזוב אותך. אתה עלול למצוא את עצמך הולך לבד, נושא את משקל האמת שלך בלי יד שתחזיק.

עם זאת, להיות לבד לא חייב להיות בודד. הבדידות יכולה להיות קדושה. כשאתה מפסיק לנסות להתאים לתבנית אחת, אתה מבין שמעולם לא נועדת להשתייך לקבוצה אחת בלבד. אתה לא דבר אחד. אתה לא תווית אחת. אתה רב-שכבתי, נזיל ורחב. והרחבות הזו מאפשרת לך לנוע

ללא הגבלה

בחופשיות בין מרחבים. להתחבר בלי להתאים את עצמך. להשתייך בלי להתמוסס. לשמור על האותנטיות שלך בכל מקום.

אני מרחפת בין קהילות. אני ארמנית. אני רוחנית. אני לא קונבנציונלית. אני פילוסופית. אני סופרת ומשוררת. יש לי עסקים. אני מבצעת שלל פעולות ומשימות במרחבים שונים. אני נעה בקלות בין קהילות שונות : אמנים. פעילים. אלטראיסטים. יזמים. ניצולי טראומה. מטפלים ומרפאים. אני לא חיה בתוך תואר אחד. אני קיימת בצמתים של כל הקהילות האלה. אני נושאת "תוויות" רבות בבת אחת. ואני לא צריכה להגדיר את עצמי על פי אף אחת מהן. כי כשאני מופיעה בקהילה אחת, אני לא מסתירה את החלקים האחרים שלי. אני לא הופכת לתווית אחת על חשבון האותנטיות שלי. אני לא יכולה לפצל את עצמי כדי שיהיה לאחרים נוח. אף אחד לא צומח מתוך נוחות. ואני זרז לצמיחה.

זהו הכוח השקט של האותנטיות. היא יוצרת מרחב במקום שבו לא היה קיים. היא מאפשרת לך למצוא קשר בתנאים שלך. היא מאפשרת לך לשמור על עצמיותך שלמה תוך כדי שאתה מושיט יד לאחרים. לא באמצעות הטמעה, אלא באמצעות תהודה. לא כי אתה מתאים, אלא כי אתה שלם. והשייכות הזו היא אמיתית כי היא לא דורשת ממך להיעלם כדי להשתייך. אני שייכת קודם כל לעצמי. כל השאר הוא משני.

קבלת הניגודיות:

הניגוד מזמין אותנו לאמץ את הגיוון ולהכיר בכך שההבדלים בינינו אינם מפלגים מטבעם. הם הזדמנויות להרחיב את אופקינו ולראות את העולם בדרכים שאולי מעולם לא שקלנו. אך האתגר טמון במציאת האיזון. איך

נקבל את הניגוד מבלי לאפשר לו לפלג אותנו? איך נחגוג את ההבדלים תוך טיפוח תחושת אחדות? התשובה טמונה בשינוי תפיסתנו מתפיסה של השווואה לתפיסה של סקרנות. במקום לראות בניגוד איום, אנו יכולים לראות בו הזמנה ללמוד ולצמוח.

לאחידות יש את מקומה. היא מספקת יציבות ולכידות, מאפשרת לחברות לתפקד ולאנשים לחוש שייכות. אך כאשר האחידות הופכת לנוקשה, היא מגבילה את היכולת שלנו להסתגל ולהתפתח. ניגודיות, כאשר ניגשים אליה בראש פתוח, יכולה להשלים את האחידות על ידי הצגת נקודות מבט רעננות ואפשרויות חדשות.

בסופו של דבר, הניגוד אינו עוסק בהתנגדות. הוא עוסק ביחסים. צד אחד וצד שני עשויים לפנות לכיוונים שונים, אך יחד הם יוצרים מטבע אחד. אור וצל רוקדים יחד כדי ליצור עומק. צליל ושתיקה מעצבים את המוזיקה. השוני אינו אויב האחדות; הוא התנאי לה.

הניגוד מזכיר לנו שאנחנו לא נפרדים זה מזה; אנחנו מוגדרים ביחס זה לזה. הפרספקטיבה שלי מתרחבת כשהיא פוגשת את שלך. האמת שלי מתחדדת כשהיא מוצגת מול אחרת. גם כשאנחנו לא מסכימים, אנחנו עדיין בדיאלוג, עדיין מחוברים על ידי המרחב שבין דעותינו.

כשאנחנו מפסיקים לפחד מהשוני, אנחנו מתחילים לראות אותו כפי שהוא באמת: הזמנה. הזמנה ללמוד, להקשיב, להתרחב מעבר למה שהכרנו. הניגוד לא מחליש אותנו. הוא מחזק את ההבנה שלנו. הוא מוסיף צבע לתפיסת העולם שלנו. הוא פותח מקום לניואנסים, לאמפתיה, להתרחבות. על ידי קבלת הניגוד, אנו עוברים מהגנה לסקרנות. משיפוט להערכה. אנו מפסיקים לשאול "במה אתה שונה ממני?" ומתחילים לתהות "מה אני

ללא הגבלה

יכול ללמוד מהדרך שבה אתה רואה את הדברים?" כי הניגוד לא רק מלמד אותנו מה משהו הוא, הוא גם מראה לנו מה הוא לא. הוא מלמד אותנו מי אנחנו. הוא משקף אותנו לעצמנו, לא כזהות קבועה, אלא כביטוי חיים דינמי ומתפתח.

מימוש בפועל:

תרגול פתיחות

חפשו ניגודיות: במשך שבוע, שימו לב לתחומים שבהם גיוון במחשבות, בחוויות או ברקע מעשיר את חייכם (למשל, שיחות עם אנשים שמאתגרים את דעותיכם). חשבו על האופן שבו הניגודיות עוזרת לכם לצמוח ולהתפתח.

בדקו את האחידות: זהו תחום בחייכם שבו האחידות מספקת לכם נוחות או כוח (למשל, מסורות משפחתיות משותפות, השתייכות לקבוצה). הביאו היבט שונה של זהותכם לתחום זה וראו כיצד הוא מתקבל. הביעו אמת, שתפו תווית, צרו קשר באמצעות חוויה שונה. כתבו ביומן כיצד האחדות בתחומים אלה תורמת לתחושת השייכות שלכם, אך גם מעכבת את הביטוי המלא שלכם.

שחררו את הצורך בהסכמה: בשיחה הבאה שלכם, במיוחד כזו שכוללת דעות שונות, תרגלו להישאר מחוברים גם כשאתם לא מסכימים. במקום לתכנן את התגובה שלכם, נסו לומר: "ספר לי יותר על למה אתה מרגיש כך". תנו להבנה להיות המטרה שלכם, לא הניצחון. כך בונים גשרים, לא

חומות.

עבדו עם טריגרים: אם חלק מהפרק הזה עורר בכם משהו, קחו רגע להתבונן פנימה. שימו לב למה שעלה על פני השטח. האם הרגשתם הגנתיים, לא בנוח, או התפתתם להפסיק לקרוא? שאלו את עצמכם בעדינות מדוע. האם זה איים על חלק מהזהות שלכם? איזה חלק? שבו עם כל מה שעולה, בלי לשפוט. תנו לתשובה להראות לכם לאן להסתכל בהמשך.

שאלות להרהור עצמי:

מה ההבדל מלמד אותי?

מתי הרגשתי לא בנוח בנוכחות השוני? (מה זה עורר בי, פחד, סקרנות, שיפוט, השראה?)

איזה חלק בי מרגיש בטוח יותר כשכולם מסכימים, מתנהגים או מאמינים באותו אופן? (איזו זהות מוגנת באותה אחידות?)

באיזה תחום בחיי טעייתי וחשבתי שנוחות היא אמת? (מה יכול להיפתח אם אאפשר לאי-נוחות להיות שער, ולא סכנה?)

מה למדתי מאנשים שאינם דומים לי? (איך נקודת המבט שלהם הרחיבה את שלי?)

ללא הגבלה

אילו אמונות אישיות או תרבותיות יש לי שנוצרו על ידי קונפורמיות ולא על ידי סקרנות? (איך זה ייראה אם אטיל בהן ספק עכשיו?)

האם אני מאפשר מרחב לניואנסים אצל אחרים, או שאני מרגיש צורך לסווג אותם במהירות? (איך זה היה מרגיש לתת לאנשים להתפתח במקום להגדיר אותם מראש?)

לאיזה מספר קהילות שונות אני שייך? האם הן יכולות להסתעף? (האם אני יכול ליצור חפיפה בין חלקן? האם אני יכול להביא לשם פן אחר של עצמי?)

התרחבות או התכווצות

פחד וסקרנות הם שניהם תגובות אל הלא נודע. האחד מושך אותנו חזרה להתכווצות, והאחר עוזר לנו להתרחב. הפחד מכווץ את הגוף, סוגר את התודעה, ומורה לנו להגן על מה שאנו יודעים. הסקרנות מרככת את הגוף, פותחת את התודעה, ומזמינה אותנו לחקור את מה שאיננו יודעים. שניהם יכולים להגיע באותו הרגע, תלוי בתגובות המוכרות שלנו.

הפחד רוצה וודאות. הוא רוצה ערבויות לפני שהוא עושה צעד קדימה. הסקרנות לא צריכה לדעת מה יש בצד השני. היא רק רוצה לראות. היא לא פזיזה; היא קבלה. היא שואלת שאלות במקום להניח הנחות. היא מקשיבה במקום לסגת. ובמרחב ההקשבה הזה, משהו חדש הופך לאפשרי.

כשאנחנו נתקלים בהבדלים – בין אם ברעיונות, באנשים או בחלקים מעצמנו – הפחד אומר לנו לשפוט, לתייג או לשלוט. הסקרנות, לעומת זאת, מבקשת מאיתנו לתהות. להפסיק לרגע. לפנות מקום. סקרנות לא אומרת שאנחנו מקבלים הכל כאמת, אלא שאנחנו מספיק פתוחים כדי לגלות מה נכון כאן. לא מה שהיה נכון בעבר. לא מה שהיה נכון עבור מישהו אחר. לא מה שהיה נכון בזמן אחר, במקום אחר, עם אדם אחר. כאן. עכשיו. מה קורה

עכשיו?

פרק זה אינו עוסק בהשתקת הפחד או בהתעלמות ממנו. הוא עוסק בבחירת מה לעשות כאשר הוא מופיע כתגובה מתורגלת ולא כתגובה מצילת חיים. הוא עוסק בהבחנה בדלת שהפחד מנסה לסגור ובפתיחתה בכל זאת, לא בכוח, אלא מתוך עניין. לא מתוך התנגדות, אלא מתוך נוכחות. סקרנות לא דורשת ממך להיות חסר פחד. היא רק מבקשת ממך להישאר עם עצמך מספיק זמן כדי לראות מה יש שם.

טבע הפחד:

הפחד מוטמע בביוולוגיה שלנו. זהו מנגנון עתיק שנועד לשמור על חיינו על ידי התראה מפני סכנה והכנתנו לתגובה. בטבע, זה היה חיוני, שכן הוא הזרים אדרנלין בגוף כדי שנוכל לרוץ, להילחם או להיעלם מול איום. מערכת זו עדיין קיימת בנו כיום, למרות שהסכנות השתנו. אנחנו כבר לא בורחים מחיות בר, אבל מערכת העצבים שלנו לא תמיד יודעת להבחין בין סכנה פיזית לאי נוחות רגשית. היא עדיין מגיבה באותה צורה. האמיגדלה במוח אחראית על זיהוי איומים. אך היא לא תמיד יכולה להבחין בין מצב חירום אמיתי לבין שיחה קשה, רעיון חדש או רגע של פגיעות. כאשר משהו מרגיש לא מוכר או לא בטוח, היא מאותתת לגוף להתכונן להישרדות. הלב פועם מהר יותר. הנשימה נעשית רדודה. השרירים מתכווצים. העיכול מאט. המודעות מצטמצמת. הגוף עובר למצב של מוכנות, לא להקשיב, אלא להגן. זו תגובת הילחם, ברת או קפא, והיא יעילה ביותר בהגנה עלינו מפני פגיעה. אך כאשר היא מופעלת ברגעים של יחסים בינאישיים, היא לעתים קרובות גורמת יותר נזק מתועלת.

במקום לשמוע את מה שמישהו אומר, אנו מסננים את דבריו דרך הכאב העבר שלנו. במקום לשאול שאלות, אנו מתכוננים לריב או לסגת. הקורטקס הפריפונטלי של המוח – החלק האחראי על אמפתיה, היגיון והרחוק – מתנתק, בעוד החלקים הפרימיטיביים יותר של המוח תופסים את השליטה. במצב זה, אנחנו לא מתקשרים כדי להבין. אנחנו מתקשרים כדי להגן. אנחנו קוטעים, מתכנסים בתוך עצמנו, תוקפים או משתתקים. לא בגלל שאנחנו פגומים, אלא בגלל שהמוח והגוף שלנו מנסים לשמור עלינו. הטרגדיה היא שתגובות מבוססות פחד אלו מתעוררות לעתים קרובות ברגעים שבהם מה שאנחנו באמת צריכים זה קשר. כשאדם אחר מאתגר את נקודת המבט שלנו, כשאנחנו מרגישים שלא מבינים אותנו, כשיש הבדלים, אנחנו לא תמיד נשארים פתוחים. אנחנו מתכווצים. אנחנו מתבצרים. וכשאנחנו עושים זאת, אנחנו מפספסים את הרגע. אנחנו מפספסים אחד את השני.

הפחד מצמצם אותנו. הוא גורם לנו להתכווץ, רגשית, נפשית ואפילו פיזית. הוא יוצר ראייה צרה. הוא גורם לנו לטעות ולחשוב שחילוקי דעות הם סכנה וסקרנות היא איום. הוא ממלא את החסר בהנחות, מדמיין מניעים שאינם קיימים ומצמצם את המורכבות של אדם אחר לסיפור שאנחנו יכולים לשלוט בו. ולמרות שהפחד עשוי להרגיש מגן, לעתים קרובות הוא מבודד אותנו, מנתק אותנו מנקודות מבט חדשות, מחוויות חדשות ומצורות הבנה עמוקות יותר.

לעומת זאת, סקרנות אינה תגובת הישרדות. היא לא נובעת מאיום, אלא מעניין. בעוד הפחד מצמצם, הסקרנות מרחיבה. היא מזמינה אותנו להתקרב, להקשיב מקרוב, לחקור בלי צורך לשלוט. אבל כדי שהסקרנות

תצוין, הפחד חייב להתרכך. לא להיעלם לחלוטין, אלא להידחק הצידה כדי שנוכל לעבור מהגנה על עצמנו לפתיחות. לא בפזיזות, אלא בנוכחות. הבנת טבעו של הפחד, האופן שבו הוא מתקיים בגוף ומשתלט על התודעה, מעניקה לנו כוח. היא עוזרת לנו לזהות מתי אנו מגיבים מתוך אינסטינקטים ישנים במקום מתוך האמת הנוכחית. וההכרה הזו היא תחילתה של בחירה. כיוון שאיננו יכולים למנוע את הופעת הפחד, אך אנו יכולים להחליט מה לעשות כאשר הוא מופיע.

כוחה של הסקרנות:

הסקרנות מזמינה אותנו לחקור את הבלתי נודע בלב פתוח ובנפש פתוחה. כשאנחנו סקרנים, אנחנו שואלים שאלות במקום להניח הנחות. אנחנו מבקשים להבין במקום לשפוט. במקום לומר, "אני לא מבין, אז אני אעדיף להימנע מזה", הסקרנות אומרת, "אני לא מבין, אז אני רוצה ללמוד יותר".

סקרנות אינה קשורה להסכמה או קבלה; היא קשורה לחקירה. אין צורך להסכים עם אמונותיו או בחירותיו של אדם אחר כדי להיות סקרן לגבי סיפורו. אין צורך לקבל את הבושה או השיפוט של עצמך כדי להיות סקרן לגבי מקורם.

סקרנות מובילה לאמפתיה כי היא מבקשת מאיתנו לתהות במקום לשפוט. מה גרם להתפרצות שלי? האם יש חלק בי שמרגיש מאוים? מה יכול לגרום למישהו להחזיק באמונה שלילית זו? אילו חוויות חיים הובילו אותו לכאן?

סקרנות היא צורה שקטה של אומץ. היא לא צועקת ולא דורשת. היא

מתקרבת. היא שואלת בעדינות, "ספר לי עוד". בין אם אנחנו מדברים על התהליכים הפנימיים שלנו או תוהים על אלה של מישהו אחר, הסקרנות פותחת את הדלת שהפחד טורק.

כשאנחנו סקרנים, אנחנו לא מנסים לנצח. אנחנו לא מנסים להיות צודקים. אנחנו מנסים להבין. הסקרנות לוקחת אותנו מעבר לגבולות ההבנה הנוכחית שלנו ופותחת לנו דרך למשהו חדש.

כאשר הפחד מתעורר בתוכנו, הוא לא רק אומר לנו להיזהר מאחרים; הוא גם יכול להפנות אותנו נגד המחשבות, הרגשות והזיכרונות שלנו.

בושה, שיפוט וביקורת עצמית הם רק פחד בתחפושת אחרת. להתייחס לעצמנו בסקרנות פירושו לעצור לרגע לפני שאנחנו מחליטים שחלק מאיתנו שגוי או פגום. זה אומר לשאול "למה זה כאן?" במקום להכריז "זה לא צריך להיות כאן!" זו נכונות להקשיב לחלקים מאיתנו שניסינו לגרש; אלה שנושאים כאב ישן, אלה שחוששים להיפגע שוב, אלה שעדיין מחכים לביטחון.

זוהי חקירה אמיתית. זה להסתכל על הפחד שלנו ולומר: "תגיד לי מה אתה רוצה שאדע". זה לפגוש את החלק המבוזה באותן שאלות עדינות שהיינו שואלים חבר: מה קרה לך? ממה אתה מגן עליי? מה יעזור לך להרגיש בטוח?

כשאנחנו מתרגלים את זה, עולמנו הפנימי משתנה. אנחנו מפסיקים להתייחס לפחד שלנו כאויב ומתחילים לראות בו שליח. אנחנו מפסיקים להשתיק את החלקים המגורשים שלנו ומתחילים להזמין אותם לדבר. וככל שאנחנו עושים את זה יותר, כך אנחנו יכולים להאריך את אותה סבלנות ופתיחות לאחרים.

ללא הגבלה

זה לא תמיד קל, במיוחד כאשר הסיפור של מישוהו שונה משלנו. במיוחד כאשר האמת שלו מאתגרת את מה שידענו או האמנו. ברגעים אלה, יש פיתוי להסתגר או להסתלק. להניח שהשוני הזה מסכן אותנו, או שאם התוויה שלהם תקפה, אז שלנו איכשהו לא תקפה. אבל זו השקר שהפחד מספר לנו: שרק אמת אחת יכולה להתקיים בכל פעם. הסקרנות יודעת טוב יותר. היא יודעת ששתי אמיתות יכולות להיות נכונות. שהסיפור של אדם אחר לא מוחק את שלנו. הוא מוסיף לגוף של מה זה אומר להיות אנושי. כשאנחנו פוגשים אנשים בסקרנות במקום בהגנה, אנחנו מתחילים לראות מעבר לתפקידים, תוויות ומראית עין. אנחנו מתחילים לתהות על הסיפורים הבלתי נראים שעיצבו אותם. על הצער שהם נושאים, הערכים שהם מחזיקים, המקומות שבהם ליבם נשבר. אנחנו שואלים לא כדי לאתגר אותם, אלא כדי להכיר אותם. והפעולה הפשוטה הזו של לשאול הופכת להזמנה ליצור קשר.

סקרנות דורשת נוכחות:

סקרנות דורשת נוכחות כי הפחד מעלה את הסיפור הישן. הוא משחזר את העבר, מושך קטעי זיכרון וכאב ישן אל הרגע הנוכחי עד שאנחנו כבר לא מגיבים למה שבאמת נמצא מולנו. אנחנו מגיבים לרוחות רפאים. הפחד לא מחפש את החדש; הוא מחפש את המוכר. הוא מנסה לאשר את מה שהוא כבר מאמין, גם אם האמונה הזו פוגעת בנו. נוכחות קוטעת את הלולאה הזו. היא מחזירה אותנו למה שמתרחש ברגע זה, בלי העיוות של מה שקרה בעבר. כשאנחנו נוכחים, אנחנו יכולים להבחין בהבדל. אנחנו יכולים לשאול

שאלות השייכות לרגע הזה במקום להניח את התשובות מזמן אחר. הסקרנות מתעניינת יותר בשאלת השאלה מאשר במציאת התשובה. הפחד, לעומת זאת, תמיד יש לו תשובה.

הנוכחות שומרת אותנו בגופנו במקום ללכת לאיבוד ב-, במוחנו. היא מאפשרת לנו להקשיב בלי למהר לפרש. היא נותנת לנו זמן להרגיש לפני שאנחנו מחליטים. זו הסיבה שסקרנות ונוכחות הן בלתי נפרדות. בלי נוכחות, הסקרנות נבלעת בהנחות. עם נוכחות, היא הופכת לשער למשהו חדש.

סקרנות לא מחייבת אותך לאבד את עצמך. אתה יכול להקשיב לסיפור של מישו אחר ועדיין לשמור על הסיפור שלך. אתה יכול להבין מאיפה הוא בא בלי לוותר על מה שנכון לך. סקרנות מפנה מקום לשניהם. היא לא משטחת את ההבדלים, אלא מכבדת אותם. היא אומרת: "אני רואה שאתה לא אני. ואני רוצה לדעת איך זה".

בתקופות של פילוג, הסקרנות היא מהפכנית כי היא מביאה לאנושיות. היא לוקחת את מה שהפחד הפך ל"אחר" ומקרבת אותו. היא לא מבקשת מאיתנו לנטוש את הערכים או האמונות שלנו; היא מבקשת מאיתנו לרכך את עמדתנו כלפיהם. לפנות מקום למישו אחר להתקיים לצדנו, לא נגדנו. כשאנחנו נשארים סקרנים, אנחנו הופכים למאזינים, שותפים ושכנים טובים יותר. אנחנו מפסיקים לחפש את מה שמפריד בינינו ומתחילים לשים לב למה שמחבר בינינו. אותה כמיהה להבנה. אותו צורך בביטחון. אותו רצון להרגיש נראים. הקווים המשותפים האלה מתחילים לצוץ כשאנחנו מפסיקים לדבר אחד על השני ומתחילים לשאול שאלות טובות יותר. במקום להניח שהתנהגותו של מישו היא "שגויה" מ-, אנחנו יכולים לשאול:

ללא הגבלה

אילו חוויות הובילו אותו להתנהג כך? מה הדעה הזו מגלה על ערכיו

בחיים? איך היא דומה לשלי?

תגובות המונעות מפחד מתחילות לעתים קרובות ב"מה אם?" מה אם הם מהווים איום על דרך החשיבה שלי? מה אם אני טועה? מה אם זה ישנה את האופן שבו אני רואה את העולם? אבל הסקרנות משנה את השאלות הללו: מה אם יש להם משהו חשוב ללמד אותי? מה אם אני יכול לצמוח מהמפגש הזה? מה אם אנחנו באמת דומים?

שאלות הן עוצמתיות כי הן מובילות אותנו לתשובות, והשאלות הנכונות יכולות להוביל אותנו לקשר. הן מחליפות את השיפוט ברצון להבין. הן ממסגרות מחדש את הפחד כהזדמנות לצמיחה. הן יכולות לפתוח ערוצי תקשורת והבנה.

אז בפעם הבאה שתחושו התנגדות גוברת, דחף להגן על עצמכם או לסגת, עצרו לרגע. שאלו את עצמכם: איזה סיפור עוד לא שמעתי? איזה חלק באדם הזה עוד לא ראיתי? מה אוכל לגלות אם אפסיק לרצות להיות צודק ואתחיל לרצות להבין?

סקרנות מרככת את קצוות הפחד. היא הופכת זרים לסיפורים והבדלים לדיאלוגים. היא לא מבקשת מאיתנו לאשר הכל; היא מבקשת מאיתנו להבין. זו לא חולשה; זו עוצמה המושרשת בפתיחות ל-. זו מחויבות לצמיחה על פני וודאות. ובעולם שמלמד אותנו לפחד ממה שאנחנו לא מבינים, הבחירה להישאר סקרנים עשויה להיות מעשה מהפכני.

האומץ להישאר סקרן:

סקרנות דורשת מאיתנו להיות פגיעים. להישאר פתוחים כשקל יותר

להיסגר. להודות שאנחנו לא יודעים כשאנחנו מעדיפים להיות בטוחים. להטיל ספק במה שתמיד האמנו בו ולהקשיב בלי צורך להתגונן. אומץ מסוג זה מתחיל מבפנים, כי הבחירה בסקרנות על פני פחד לא תמיד נוחה, אבל היא עוצמתית.

הפחד מכווץ את הגוף, מצמצם את התודעה ומורה לנו להגן על עצמנו. הסקרנות מאטה אותנו, מרככת את הקצוות ומורה לנו שאנחנו בטוחים מספיק כדי לחקור. השינוי הזה אינו רק רגשי, הוא ביולוגי. כשאנחנו עוצרים, נושמים ונשארים נוכחים, אנחנו מפעילים את מערכת העצבים הפאראסימפתטית – מצב הרוגע הטבעי של הגוף. קצב הלב מאט. הנשימה מעמיקה. המוח נפתח מחדש למידע חדש. אנחנו כבר לא במצב הישרדותי. אנחנו במצב של מודעות.

והמודעות הזו נותנת לנו אפשרויות. במרחב שבין התגובה לתגובה, אנחנו יכולים לבחור בדרך אחרת. דרך שבה שאלות מחליפות הנחות. שבה הקשר מקבל עדיפות על פני השליטה. שבה השוני לא מעורר פחד, אלא מזמין אותנו לתהות, מה עוד יכול להיות נכון?

כך הסקרנות הופכת למנהג. לא להופעה, אלא לחזרה שקטה לנוכחות. החלטה מרגע לרגע להישאר עם עצמנו מספיק זמן כדי להישאר זה עם זה. בכל פעם שאנחנו נושמים במקום להתכונן, שואלים במקום להניח, מקשיבים במקום להתגונן, אנחנו כותבים מחדש את הסיפור שהפחד מנסה לספר לנו. אנחנו מאמינים את מערכת העצבים שלנו להכיר בכך שהלא נודע לא תמיד מסוכן. לפעמים, הוא גילוי.

סקרנות אינה דורשת שלמות. היא דורשת נכונות. נכונות להאמין שצמיחה היא אפשרית. שאנשים הם יותר מהתפקידים שאנו מייחסים להם.

ללא הגבלה

שאנו יותר מהסיפורים שאנו נאחזים בהם. ובנכונות הזו, אנו מתחילים להשתנות. לא רק באופן שבו אנו רואים את האחרים, אלא גם באופן שבו אנו רואים את עצמנו.

להיות סקרן בעולם מפחיד הוא מעשה רדיקלי. לא כי זה משנה את מה שאנחנו יודעים, אלא כי זה משנה את איך אנחנו יודעים. בכנות. בענווה. בלב אחד שנפתח אל לב אחר.

מפחד לסקרנות:

פחד הוא התכווצות של מערכת העצבים. כשאנחנו חשים איום – בין אם זה סכנה פיזית או אי נוחות רגשית – הגוף עובר למצב הישרדות. זה שימושי כשאנחנו בסכנה אמיתית, אבל ברגעים של הבדל או חילוקי דעות, זה לעתים קרובות משבית את הפתיחות שאנחנו זקוקים לה. כדי להתקדם לעבר סקרנות, אנחנו צריכים לעזור לגוף להרגיש שוב בטוח. הביטחון הזה מתחיל במערכת העצבים הפאראסימפתטית, הענף שמרגיע ומשקם.

רמזים פיזיים פשוטים יכולים להחזיר אותה לפעולה. אנו יכולים לעצור לרגע לפני שאנו מגיבים, כדי לתת לגוף שלנו זמן להבין שאנו בטוחים. אנו יכולים לנשום לאט ועמוק, כדי לאותת למוח שאין איום מיידי. אנו יכולים לרכך את תנוחתנו, לשחרר את הלסת ולהרפות את הכתפיים. אנו יכולים להרחיב את מבטנו, להסתכל ממש סביבנו, ולהזכיר לעצמנו שאנו לא כלואים.

אותות אלה אומרים לגוף שהוא יכול לעבור ממצב הגנה למצב מודעות. משם, הקורטקס הפרירונטלי – החלק במוח שמאפשר אמפתיה, הרחור ופרספקטיבה – חוזר לפעול. במצב זה, שוב אפשר לשאול שאלות. שוב

אפשר להקשיב. הקשר כבר לא מרגיש כמו איום.

הפחד אולי עדיין קיים, אבל הוא כבר לא מניע את הרגע. הסקרנות הופכת למנחה. אז אנחנו יכולים לשאול: מה אני יכול לגלות כאן? מה אני יכול ללמוד מזה? האם אני פתוח לשמוע משהו חדש? ובשאלת השאלות האלה, אנחנו בוחרים בהתרחבות במקום בהתכווצות. סקרנות אינה דורשת מאיתנו להיות חסרי פחד; היא דורשת מאיתנו להיות נכונים. נכונים להשאיר את הדלת פתוחה, להישאר נוכחים מספיק זמן כדי לפגוש את הבלתי נודע, לא כאויב, אלא כמורה.

הפיכת הרעיון למעשה:

תנו לשאלות לנשום

הפסקת הסקרנות: בפעם הבאה שדבר שמישהו אומר מעורר בכם תגובה חזקה, עצרו לפני שתגיבו. במקום להתגונן או להסתגר, שאלו את עצמכם בעדינות: איזה חלק בסיפור שלהם אולי אני עדיין לא מכיר? איזה חלק בי מרגיש לא בטוח לשמוע את זה? האם אני יכול להכיל את שתי האמיתות בו-זמנית, שלי ושלם?

התחילו יומן סקרנות: במשך שבוע, כתבו מדי יום דבר אחד שאתם סקרנים לגביו, לא משנה כמה קטן. זה יכול להיות נושא, תחושה, התנהגות או אדם. לאחר מכן, עשו צעד קטן כדי ללמוד עוד על כך. שימו לב איך הסקרנות מרגישה בגופכם בהשוואה לפחד.

ללא הגבלה

משחק תפקידים: פחד לעומת סקרנות: כתבו דיאלוג בין פחד לסקרנות כאילו היו דמויות בתוכם. תנו לפחד לדבר ראשון, ולהביע את חששותיו. לאחר מכן, תנו לסקרנות להגיב, לא כדי להילחם, אלא כדי להבין ולהציע בעדינות דרך חדשה. זה נותן קול לשני החלקים בתוכם ועוזר לכם למצוא איזון ביניהם.

שאלות להרהור עצמי:

פחד או סקרנות?

איך הפחד מרגיש בגוף שלי? (מהן התחושות הפיזיות? מה הוא רוצה שאעשה – להסתגר, לברוח, להתווכח, להוכיח?) איך הסקרנות מרגישה בגוף שלי? (מהן התחושות הפיזיות? היכן אני מרגיש פתוח, רך או נמשך ללמוד עוד?)

כשאני נעשה הגנתי, מה אני מנסה להגן עליו? (האם זו האמת שלי, הזהות שלי, תחושת הביטחון שלי?)

איזה חלק בי מאמין שהאמת של מישור אחר עלולה למחוק את שלי? (האם אמונה זו נובעת מפחד או מעובדות?)

באילו מצבים אני בוחר באופן עקבי בפחד על פני סקרנות, ומה אני צריך באותם רגעים כדי להרגיש בטוח מספיק כדי לחקור?

איך זה מרגיש להודות שאין לי את כל התשובות? (האם זה משחרר או לא נוח? למה?)

איך אני יכול לתרגל הקשבה בלי לתכנן את התגובה הבאה שלי? (איך אני יכול פשוט להיות עם החוויה הזו בלי להרגיש צורך להתגונן?)

מה מפחיד אותי ביותר בנקודות מבט שמאתגרות את תפיסת עולמי? (מה יקרה אם אשאר סקרן במקום להיות מגונן?)

איך אוכל לטפח רוח של סקרנות באינטראקציות היומיומיות שלי, בין אם עם יקירי ובין אם עם זרים?

חלק 3:

הרחבת העצמי

העצמי עם האחר

אנו לומדים להכיר את עצמנו לא רק באמצעות התבוננות פנימית, אלא גם באמצעות האופן שבו אנו חושבים שאחרים תופסים אותנו. אנו מתאימים את התנהגותנו, אמונותינו ואפילו זהותנו על סמך תפיסות מדומיינות אלה. מה יחשבו על הלבוש שלי? על האופן שבו אני מדבר? על מי שאני אוהב? לפעמים, זה אפילו לא אדם ספציפי, אלא הד של החברה, הדת, בית הספר או המשפחה. קולותיהם חיים במוחנו כמו מראות, ולאט לאט, העצמי מתעצב במבט הדמיוני שלהם.

זוהי הלידה השקטה של "האחרות" הפנימית. האופן שבו אנו רואים את עצמנו דרך עיניהם של אחרים. השלכה זו אינה מכוונת להבדל שאנו רואים בהם; זהו ההבדל שאנו *חושבים* שאחרים רואים בנו. זוהי משמרת פנימית שאנו עושים כדי להבטיח שמשפחתנו, הקהילה, הדת, או חברינו לא יגדו אותנו.

אנו מפקחים על מחשבותינו, עורכים את התנהגותנו ולובשים זהויות שנועדו לשמור אותנו קרובים לקהילה שלנו. כדי להיות אהובים. מכובדים.

ללא הגבלה

בטוחים. אנו לומדים להופיע. להראות כוח כדי שאף אחד לא יראה חולשה. להפגין ביטחון כדי שאף אחד לא יחוש פחד. להישאר שקטים ונעימים כדי שלא ניצור קונפליקטים וחוסר הרמוניה. להוכיח את ערכנו באמצעות תפקידים, תארים ומסכות.

אנחנו לא רוצים שאחרים יראו אותנו כ"שונים", ולכן אנחנו מציגים את עצמנו אחרת. אנחנו מציגים את ההפך ממה שאנחנו פוחדים ממנו. לדוגמה, להפגין עוצמה זה לפחד להיראות חלש בעיני אחרים. להפגין עושר זה לפחד להיראות עני. להפגין גבריות זה לפחד להיראות נשי.

תפקידים אלה הם אמצעי הגנה של עצמי חסר ביטחון. אם היינו חזקים, לא היינו צריכים להפגין זאת. ההופעה היא זו שמרמזת על חוסר הביטחון. ההופעה היא זו שהופכת למסכה. כי כאשר תחושת העצמי שלנו בנויה על הפחד מהתנתקות מאחרים, אנחנו חיים בתגובה ובהופעה, ולא באמת. זה בעיקר בגלל שאנחנו מפחדים שאחרים יביישו ויגלו את החלקים בנו שהם רואים כלא ראויים לאהבה, בדיוק כמו שאנחנו עושים לעצמנו. אז אם המטרה העיקרית של הזהות שבחרנו היא להימנע מגלות וניתוק ממשפחתנו, חברינו וקהילתנו, אז מי אנחנו? האם אנחנו הגרסה של עצמנו ששומרת עלינו בטוחים? או זו ששומרת עלינו אמיתיים? כי לעתים קרובות, אלה לא אותו אדם.

ה"אני המשתקף במראה":

ה"אני המשתקף במראה", מונח שטבע הסוציולוג צ'ארלס קולי, מתאר כיצד אנו מעצבים את תחושת העצמי שלנו על ידי השלכת האופן שבו אנו חושבים שאחרים רואים אותנו. אנו מדמיינים את שיפוטם, את אישורם או

אי-אישורם, ואז מעצבים את עצמנו בתגובה לכך. לא על סמך מי שאנחנו, אלא על סמך איך אנו חושבים שהם רואים אותנו.

זה קורה בצורה כל כך עדינה, שלעתים קרובות אנחנו לא שמים לב לכך. אנחנו משנים את הטון שלנו כדי להישמע אינטליגנטים יותר. אנחנו מסתירים חלק מעצמנו שאנחנו חושבים שעלול להישפט. אנחנו מפרסמים משהו באינטרנט בתקווה שאחרים יעריצו אותנו, או שלא מפרסמים דבר מחשש שלא יעריצו אותנו. אנחנו שואלים את עצמנו: "מה אחרים יחשבו על הגבריות שלי?" "האם החברים שלי יכבדו את הטעם המוזיקלי שלי?" "מה אמא שלי תגיד אם אגיד לה את האמת?" השאלות האלה לא רק מרחפות ברקע; הן מעצבות את הבחירות שלנו, לפעמים באופן עמוק. הסכנה כאן היא לא רק אחידות. היא ניתוק. כשאנחנו חיים לפי מה שאנחנו חושבים שאחרים רוצים, אנחנו מאבדים קשר עם הרצונות שלנו, הערכים שלנו, הקול שלנו. אנחנו מתחילים להציג במקום לחיות. לצפות במקום להרגיש. לחפש אישור במקום התאמה.

אבל האמת היא שרוב האנשים לא חושבים עלינו כמו שאנחנו מדמיינים. המבט הדמיוני שלהם חי בתוך המוח שלנו. זו התפיסה שלנו של התפיסה שלהם. מה שאומר שהאישור היחיד שאנחנו באמת מחפשים הוא האישור של עצמנו.

כדי להשתחרר מהלולאה הזו, עלינו לשאול: מי אני כשאף אחד לא מסתכל? מי אני מתחת לציפיות? מתחת להופעה? מתחת למראות שהסתכלתי בהן זמן רב מדי?

כשאנחנו מפסיקים לשאול "איך אני נראה לאחרים?" ומתחילים לשאול "איך זה מרגיש להיות אני?", אנחנו מתחילים בתהליך של השבת

ללא הגבלה

העצמי מהאחר. אנחנו מתחילים לחיות, לא כהשתקפות, אלא כמשהו שלם ואמיתי.

כשאנחנו צעירים, אנחנו לומדים לבחור קודם כל בביטחון. להתכווץ או למתוח את עצמנו לתוך תפקידים ששומרים על הקשר, גם אם הקשר הזה מותנה. אנחנו הופכים לאדם הנעים. החזק. זה שלא שואל שאלות. זה שלא צריך יותר מדי. זהויות אלה עשויות להקנות לנו אישור, אבל הן באות על חשבון האותנטיות שלנו.

וככל שאנו נשארים בתפקידים אלה זמן רב יותר, כך קשה יותר להבחין היכן מסתיים המסכה והיכן מתחיל האני. אנו משכנעים את עצמנו שזה פשוט מי שאנחנו. אך מתחת לפני השטח, קיים לעתים קרובות אני שקט יותר, שעדיין מחכה שנראה אותו.

העצמי הזה זוכר איך זה להרגיש שלם לפני ההופעה. לפני ההסתגלות. לפני הפחד. הוא מחזיק בחלקים שלנו שהסתרנו כדי להיות מקובלים. השאלות שאמרו לנו לא לשאול, החלומות שאמרו לנו לא לרצות, האמיתות שאמרו לנו לא לומר. ולחזור לעצמי הזה זה להסתכן בלהיראות. להסתכן בלהיות שונה. להסתכן באובדן הקרבה לאנשים שאנחנו הכי אוהבים. אבל זו גם הדרך היחידה להשתייך בלי לבגוד בעצמך. כי שייכות אמיתית לא נרכשת על ידי התאמה, היא מתגלה על ידי הצגת עצמך כפי שאתה ומאפשרת לזה להספיק. ואם זה עולה לך בנוחות של מישהו אחר, זה לא הפסד. זו חזרה. חזרה לעצמי שהשאר מאחור כדי לשרוד.

אז השאלה העמוקה יותר היא: האם אני חי חיים המשקפים את האמת שלי, או חיים המגנים עליי מפני דחייה? ומה נדרש כדי לחצות את הסף הזה, כדי להשיב לעצמי את האני שהוגלה כדי להישאר אוהב?

שם מתחיל האני האמיתי, לא בהתנגדות לאחרים, אלא במערכת יחסים כנה עם הנשמה שלנו.

האחרות של האחר:

הקו בין העצמי לאחר מעצב את האופן שבו אנו מתנהלים בעולם. הוא אומר לנו היכן אנו נגמרים והאחר מתחיל. אבל הקו הזה אינו מוצק כפי שאנו חושבים; הוא נמחק בקלות על ידי טראומה, זיכרון, תרבות, שיפוט וצורך.

אנו חיים בעולם שבו האינדיבידואליות נחגגת, ובכל זאת אנו כל הזמן מודדים את עצמנו ביחס לאחרים. המתח הזה בין העצמי לאחר יוצר פרדוקס: אנו משתוקקים לקשר, אך אנו חוששים מפגיעות; אנו רוצים להיראות, אך אנו מסתתרים מאחורי תפקידים ומסכות. כדי לגשר על הפער הזה, עלינו להבין הן את המורכבות שלנו והן את האנושיות של הסובבים אותנו.

בבסיסו, "האחר" הוא כל אדם שאנו תופסים כנפרד או שונה מאיתנו, שונה באמונותיו, ברקעו, באורח חייו או בערכיו. אך "אחרות" היא לעתים קרובות אשליה, קונסטרוקט שמאפשר לנו להצדיק ניתוק. כשאנו מסווגים מישהו כ"שונה", אנו יוצרים גבול מנטלי שיכול להוביל לתחושות של עליונות, שיפוט או פחד. ככל שאנו תופסים מישהו כרחוק מאיתנו יותר, כך קל יותר להבין אותו לא נכון או אפילו להתייחס אליו כאל לא אנושי. זה לא רק יוצר הפרדה בתוך החברה, אלא גם יוצר הפרדה בתוך עצמנו. אנו מבינים באופן לא מודע את ההשלכות של היותנו "אחרים", ולכן החלק המגן בזהותנו אינו רוצה דבר מלבד להגן עלינו מהכאב והסבל

של הפרדה זו. כדי לעשות זאת, הוא יוצר פיצול בתוך העצמי. הוא מתויג חלקים מסוימים של העצמי כבלתי אהובים ומגלה אותם לצללים של הווייתנו. הוא משתמש בבושה כשומר של הכלא הפנימי הזה.

ברגע שאנו מפנימים את מחיר ה"אחרות", אנו מתחילים לפקח על עצמנו בניסיון להימנע ממנה. אנו משתיקים את השאלות שלנו, מסתירים את הרכות שלנו, מקשיחים את קצוותינו. אנו מתיישרים עם הקול הדומיננטי – בין אם הוא שייך למשפחה, לתרבות או לקהילה – לא מתוך אמת, אלא מתוך הישרדות. אנו אומרים לעצמנו: אם אהיה כמוהם, אהיה בטוח. אם אהיה שונה, אהיה לבד.

וכך אנו מתפצלים. אנו מתכחשים לחלקים בנו המאיימים על קבלתנו. אנו מתויגים אותם כחלשים, שגויים, דרמטיים, נאיביים, לא קדושים, מוגזמים. החלקים המגורשים הללו אינם נעלמים. הם עוברים למחתרת וככל שהם נשארים קבורים זמן רב יותר, כך הם מתחילים להרגיש זרים יותר, עד שאנו מתייחסים אליהם כפי שלימדו אותנו להתייחס לאחר: בחשדנות, בדחייה, בשתיקה.

אבל מה שאנו דוחים בעצמנו, אנו דוחים בהכרח גם באחרים. אם קברתי את הרגישות שלי, הרגישות שלך תפריע לי. אם נענשתי על כך שהייתי זקוק ליותר מדי, הפגיעות שלך תיראה לי כאיום. כך הפיצול הפנימי הופך לשיפוט חיצוני. כך מוקרנת ה"אחרות".

ככל שאנו מגלים חלקים מעצמנו, כך אנו מחלקים את העולם לקטגוריות: מקובל ובלתי מקובל, נכון ולא נכון, אחד מאיתנו או לא. ועם כל חלוקה, אנו מרחיקים את עצמנו לא רק מאנשים אחרים, אלא גם מהאנושיות שלנו. כי האמת היא: כל מה שאנו רואים באחר חי גם בתוכנו.

אנו מסוגלים לא פחות לרכות ולאכזריות, לבורות ולתובנה, לייאוש ולחסד. להכחיש זאת פירושו להכחיש את השלמות שלנו.

כדי להרוס את אשליית השונות, עלינו להתחיל בפניה פנימה. בהתמודדות עם החלקים שלנו שלימדו אותנו לנטוש. בקבלתם בחזרה ללא בושה. לא כי הם מושלמים, אלא כי הם שלנו. ככל שאנו משלבים יותר בתוכנו, כך אנו מרגישים פחות מאוימים מהשוני שבחוץ. ובמקום הזה של אינטגרציה, משהו משתנה. אנחנו כבר לא צריכים להגדיר את עצמנו בניגוד לאחרים. אנחנו כבר לא צריכים זהות כדי להרגיש בטוחים. אנחנו יכולים לאפשר לאנשים להיות מי שהם במלואם, בחופשיות, כי יצרנו מרחב להיות מי שאנחנו גם כן.

הדרך שבה אנו מתייחסים לאחרים היא הדרך שבה אנו מתייחסים לחלקים ה"אחרים" של עצמנו. כשאנו מפסיקים לגרש את הסתירות שלנו, אנו מפסיקים לפחד מהן אצל אחרים. וכאן מתחיל הגשר האמיתי. לא באמצעות הסכמה, אלא באמצעות ההכרה והקבלה של ה"אני" שב"אתה".

אני כ"אחר":

התפיסה אינה ניטרלית; היא אישית. אנו נושאים בתוכנו מערכת פנימית המבוססת על עשרות שנים של אמונות, סיפורים וחוויות. מערכת זו הופכת לעדשה דרכה אנו רואים את כל האחרים. אם אני מאמין שאני לא ראוי, אני עלול לפרש אהבה כחובה או טוב לב כמניפולציה. אם אני מאמין שאני נעלה, אני עלול לפרש חילוקי דעות כבורות. אם אני מאמין שאני בלתי נראה, אני עלול לתפוס הדרה במקום שבו לא הייתה כוונה כזו. בכל מקרה, אני לא מגיב לאדם שעומד מולי. אני מגיב לזהות שאני מביא

לאינטראקציה.

זוהי ההשפעה השקטה של הזהות. מי שאני מאמין שאני קובע מה אני מצפה מאחרים, איך אני מפרש את מעשיהם, ואיזה תפקיד אני מקצה להם באופן לא מודע בסיפור שלי. חלקם הופכים לאיום. חלקם הופכים למצילים. חלקם הופכים להשתקפות של פצע שעדיין לא ריפאתי. אחרים הופכים להוכחה של אמת שאני עדיין לא מוכן לקבל.

ככל שאנו פחות בטוחים בזהותנו, כך סביר יותר שנשליך אותה החוצה. נתייג אחרים כדי לחזק את עמדתנו. נרומם אותם או נוריד אותם בניסיון לייצב את עצמנו. אך ככל שאנו מתבססים יותר בזהותנו האמיתית (מעבר לפחד ולאגו), כך פוחת הצורך שלנו לעשות זאת. אנו מפסיקים להשתמש באנשים כבמראות לחוסר הביטחון שלנו. אנו מתחילים לפגוש אותם כפי שהם, ולא כהארכות של עצמנו הבלתי פתור.

אנו מבינים יותר את חוויותיהם ונקודות המבט שלהם. אנו זוכרים שכמו שאנו מעוצבים על ידי המשקפיים שלנו, כך גם כל השאר. אני לא רק זו שתופסת, אלא גם זו שנתפסת על ידי אחרים. אני עשויה להיות ה"אחרת" במערכת של מישוהו אחר. הזרה. הלא מוכרת. זו שלא ממש משתלבת. המילים שלי, הערכים שלי, אפילו הנדיבות שלי עלולים להתפרש לא נכון. והם לא בהכרח טועים, אני פשוט לא מתאימה לעדשה דרכה הם רואים את הדמיון.

זה מעורר ענווה. זה מזכיר לנו שגם אם אנו מרגישים שמרכזנו הוא האמת שלנו, בעיני מישוהו אחר אנו עלולים להיראות כסתירה. למישהו שנושא את פצעי הנטישה, הצורך שלנו במרחב עלול להיראות כמו דחייה. למישהו שעיצב אותו הצורך בשליטה, החופש שלנו עלול להיראות מאיים.

למישהו שגדל בוודאות, השאלות שלנו עלולות להישמע כמו מרד. אנחנו לא חיים בוואקום. אנחנו חיים בשדה תפיסה משותף. וכשם שאנחנו רוצים שייראו אותנו בבהירות, עלינו להיות מוכנים לראות גם אחרים בבהירות. זה אומר שעלינו להביא חמלה לשולחן, לא רק לאלה שאנו פוגשים, אלא גם לעובדה שגם אנו עלולים להיות מובנים לא נכון או להיתפס כזרים. עלינו לכלול בזהותנו את המודעות לכך שלא תמיד חווים אותנו כפי שאנו מתכוונים. ולכן עלינו להושיט לאחרים את החסד שאנו מקווים לקבל: את היתרון של הספק, את הנכונות להישאר סקרנים, את הפתיחות להבין מה מסתתר מאחורי המסכה.

כאשר אנו מכירים בכך שאנו יכולים להיות "האחר" בעיניו של אדם אחר, הדבר מרכז אותנו. זה הופך אותנו לסבלניים יותר, נוכחים יותר. זה מזכיר לנו שהקשר אינו רק עניין של הבנה; הוא עניין של בחירה להבין, גם כאשר הדרך אינה ברורה.

לשאת את המודעות הזו פירושו להרחיב את הזהות עצמה. לא רק לכלול את העצמי שאנו מכירים, אלא גם את העצמי שאנו הופכים להיות בנוכחות אחרים. העצמי שמקשיב לפני שהוא מגיב (). העצמי שזוכר כמה קל לשפוט לא נכון את מה שאנו עדיין לא מבינים.

אולי זו הדרך קדימה; לא למחוק את הקווים בינינו, אלא ללכת עליהם לאט, בזהירות. עם האומץ לומר, "אולי אתה לא רואה אותי בבירור. אולי אני לא רואה אותך בבירור. אבל בוא נישאר מספיק זמן כדי להסתכל שוב". כדי להמיס את המחסום בין העצמי לאחר, עלינו לראות תחילה עד כמה

האחר מעוצב על ידי הגדרת העצמי. וכאשר אנו מעבירים את זהותנו מפיצול לשלמות, אנו מפסיקים לשאול "האם הם בעדי או נגדי?" ומתחילים

לתהות "איזה חלק בי פוגש אותם כרגע?" "האם אני מחפש קשר או אישור לזהות ישנה?"

הדרך אל השלמות:

האחר אינו רק בחוץ; הוא גם בפנים. הקולות שאנו מבטלים, האמונות שאנו מגנים, והתכונות שאיננו יכולים לסבול באחרים, כולם קיימים בצורה כלשהי בתוכנו. אולי הם הושתקו. אולי הם הושפלו. אולי מעולם לא אפשרו להם לצוץ. אבל הם חיים שם, מתחת לפני השטח של מי שאנו חושבים שאנו. לראות את "האחר" בבהירות פירושו לזכור שכל מה שאנו פוחדים ממנו, כל מה שאנו מעריצים, כל מה שאנו מתקשים להבין ב- באדם אחר, הוא גם אפשרות בתוכנו. אנו מכילים המון דברים. איננו יצורים קבועים; אנו נזילים, מסוגלים לסתירה, לצמיחה ולשינוי. ובמובן זה, אנו דומים יותר מאשר שונים.

בכל פעם שאנו מתרחקים מהשוני, אנו מסתכנים בהתרחקות מחלק מעצמנו. בכל פעם שאנו שופטים את מה שאיננו מבינים, אנו מפספסים הזדמנות לצמות. התכונות שאנו דוחים באחרים משקפות לעתים קרובות את מה שלימדו אותנו לדחות בעצמנו. ולכן, הדרך לשלמות אינה סלולה בהפרדה, אלא באינטגרציה.

הפילוסוף עמנואל לוינס כתב ש"פניו של האחר" הן קריאה לאחריות. לא אחריות לתקן או לשלוט, אלא לראות. להכיר בכך שבכל פנים יש חיים מלאים, מורכבים וקדושים כמו שלנו. כשאנחנו באמת עדים לאדם אחר, אנחנו נזכרים שהאנושיות חיה בכלנו, לא רק בחלק מאיתנו. קל לחיות בנחות של זהות. להקיף את עצמנו באנשים המשקפים את

מה שאנו כבר מאמינים בו. אך נוחות אינה זהה לקשר. עולם ללא הבדלים עשוי להרגיש צפוף, אך הוא גם צר. המציאות האישית שלנו מתרחבת בכל פעם שאנו בוחרים להישאר נוכחים עם משהו לא מוכר. לא כדי לשנות אותו. לא כדי להסכים איתו. אלא כדי להבין אותו.

השוני אינו איום; הוא דלת כניסה. כל אינטראקציה עם משהו שונה מאיתנו מציבה בפנינו בחירה: להגן או לגלות. כשאנחנו בוחרים לגלות, אנחנו הופכים את "האחר" למורה, לא לאויב. אנחנו הופכים לתלמידים של האנושות, לא לשומרי הסף שלה. ובמרחב הזה, משהו מתרכך. אנו מתחילים להבין שגם אנחנו ה"אחר" של משהו אחר. שהאמונות שלנו, הבחירות שלנו, הדרך שבה אנו מתנהלים בעולם עשויות להרגיש לא מוכרות – או אפילו מאיימות – למישהו אחר. ואם אנו רוצים שיפגשו אותנו בחן, בסקרנות, באכפתיות, עלינו להציע את אותו הדבר בתמורה. לא כביצוע, אלא כעיקרון. לא כדי שיאהבו אותנו, אלא כדי להיות שלמים.

שלמות דורשת מאיתנו להרחיב את המעגל. לעבור מ"אני מול האחר" ל"אני עם האחר". היא לא דורשת מאיתנו לבטל את ההבדלים בינינו או לטשטש את הגבולות שלנו. היא פשוט מזמינה אותנו לזכור שמתחת לכל זהות יש חוט מקשר משותף. הצורך להיראות. הצורך להשתייך. הכמיהה להרגיש בטוחים במי שאנחנו. כשאנחנו הולכים בדרך הזאת, עם חמלה הן כלפי המורכבות שלנו והן כלפי האנושיות של אחרים, אנחנו מפסיקים לבנות חומות ומתחילים לבנות גשרים. ובבניית הגשרים האלה, אנחנו לא מאבדים את עצמנו. במקום זאת, אנחנו מגלים יותר ממי שאנחנו.

מימוש בפועל:

ללא הגבלה

מפגש ללא מסכה

הישארו עם עצמכם: בחרו רגע אחד השבוע – שיחה, מפגש, מערכת יחסים – שבו אתם נוטים לשנות את עצמכם. במקום להתאים את עצמכם למי שאתם חושבים שאתם צריכים להיות, הישארו נאמנים לעצמכם. תנו לטון הדיבור שלכם להתאים לאמת שלכם. תנו למחוות שלכם לבוא מתוך נוחות, לא מתוך הצגה. קשר לא מחייב אתכם להיות כמוהם. הוא מבקש מכם להישאר אתם.

תרגלו הקשבה ללא תפיסת עמדה: בפעם הבאה שתפגשו מישהו שהזהות שלו מאתגרת אתכם, התנגדו לדחף להגן על עצמכם או לסגת. במקום זאת, היו סקרנים. שאלו: "מה אולי אני מפספס בסיפור שלהם?" או "איזו חוויה אולי הביאה אותם לכאן?" תנו להבנה להיות חשובה יותר מאשר להיות מובנים.

השתמש במראה, לא במדד: הרהר באינטראקציה אחרונה שעוררה בך תגובה רגשית חזקה כמו הערצה, הגנה, קנאה או שיפוט. כתוב על כך ביומן. מה הם שיקפו לך? כמיהה? פצע? חלק מעצמך שעדיין לא קיבלת? מה אם הם לא היו בעיה שיש לפתור, אלא השתקפות שיש להבין? מה אם זו הייתה הזמנה לעבוד על עצמך מבפנים?

שאלות להרהור עצמי:

מי אני הופך להיות ביחס לאחרים?

מה אני מאמין שאני צריך להיות כדי להשתייך? (מי לימד אותי את זה?
האם אני מנסה להיות יותר כמוהם? האם הם בכלל אוהבים את עצמם?)

אילו חלקים של עצמי אני משתיק בנוכחות אחרים? (ממה אני מפחד שהם
יראו, או לא יראו?)

כשאני מרגיש מנותק ממישהו, איזה סיפור אני מספר לעצמי עליו כדי לתת
משמעות לניתוק הזה? (איזה חלק בי מנסה להישאר בטוח?)

באיזו תדירות אני פוגש אחרים כפי שהם באמת לעומת איך שאני מדמיין
אותם? (איך המשקפיים שלי מעצבים את מה שאני מוכן לראות?)

באילו דרכים ציפיתי מאחרים להשלים או לאשר את את הגרסה של עצמי
שאני לא בטוח לגביה? (האם אני משתמש בהם כדי להרגיש טוב יותר עם
חוסר הביטחון שלי?)

כשאני מרגיש שלם עם עצמי, איך זה משנה את התפיסה שלי לגבי אחרים?

מה הופך לאפשרי כשאני מפסיק להגדיר את עצמי בניגוד לאחרים, ומתחיל
לראות את עצמי לצדם?

איך אני מגדיר את עצמי ביחס לאחרים? האם אני מתמקד בהבדלים בינינו
או בדמיון בינינו?)

ללא הגבלה

אילו חלקים מעצמי אני נוטה להסתיר, לצמצם או להגזים כשאני עם
אחרים? (מה אני מנסה להגן או להוכיח?)

מתי אני מרגיש הכי מנותק מאחרים, ואיזו אמונה לגבי עצמי מתעוררת בי
באותם רגעים? (האם אני מרגיש פחות? יותר? לא מספיק? בלתי נראה?)

באילו דרכים אני מצפה באופן לא מודע מאחרים לאשר, לשקף או להשלים
אותי? (איך זה מעצב את הדינמיקה שאני יוצר או סובל?)

מה יהיה אפשרי במערכות היחסים שלי אם לא אצטרך יותר להיות מוגדר
על ידי ניגודיות? (אם לא אצטרך להיות טוב יותר, בטוח יותר, חכם יותר,
רוחני יותר, צודק יותר?)

איך אוכל לשנות את נקודת המבט שלי מ"אני מול אחרים" ל"אני ואחרים"
באינטראקציות היומיומיות שלי?

אנחנו והם

כל אחד מאיתנו חי בתוך מערכת מציאות אישית המעוצבת על ידי אמונותינו, נקודות המבט שלנו, זהותנו וחוויות חיינו. מה שאנו רואים כ"אמת" הוא לעתים קרובות רק מה שהגיוני בתוך המערכת שלנו. כל מה שאנו יודעים מתאים לתוכה. הכל קשור. אבל הסר אמונה אחת מהמערכת, והיא עלולה להיראות לפתע לא רציונלית, סותרת או אפילו אבסורדית. זו הסיבה שאנו יכולים להחזיק באמונות סותרות שנראות לנו תקפות. כל אחת מהן שייכת למערכת לוגיקה שונה. גרסה שונה של העצמי. הקשר שונה. לכל אמונה יש משקל משלה בתוך המערכת שלה. אבל כאשר היא נמשכת למערכת אחרת – מערכת המעוצבת על ידי זהותו או חוויות חייו של אדם אחר – היא מתחילה להתפרק. לא כי היא שקרית, אלא כי היא לא שייכת לשם.

זו הסיבה שקשה כל כך לשכנע מישהו אחר לותר על אמונה שנראית לך כוזבת. אתה לא רק מטיל ספק במחשבה פשוטה. אתה נכנס להקשר שבו המחשבה הזו נכונה. היא הוכחה דרך חוויות חיים, ויש היסטוריה של ראיות

התומכות בה. היא התחזקה על ידי הכאב שלהם, המשפחה שלהם, הדת שלהם או התרבות שלהם. ובתוך המערכת הזו, האמונה שלהם אינה בלתי הגיונית. היא מגנה עליהם. היא הרוויחה את מקומה. היא הגיונית. התסכול שאנו חשים כאשר אחרים "מסרבים לראות את הדברים אחרת" נובע לעתים קרובות מניסיון לגרור את אמונתם לתוך המערכת שלנו, מתוך ציפייה שהיא תשרוד שם. אבל היא לא יכולה. וגם הם לא יכולים לעקוב אחרינו לשם. לא בלי לעקור חלק מזהותם. לא בלי שהקרקע תחת רגליהם תשתנה. ורוב האנשים אינם מוכנים לכך, לא בבת אחת. לפעמים, בכלל לא.

מכיוון שהמערכת גדולה יותר מהאמונה, היא נשמרת על ידי כל מה שהם מכירים. מערכת המשפחה שלהם. המערכת התרבותית שלהם. המערכות הדתיות והפוליטיות שלהם. המבנים הקולקטיביים האלה יוצרים את הרקע למציאות האישית שלהם, ובתוך הרקע הזה, רק החלקים שמתאימים לזהות שבחרו מותר להם להיכנס.

גם כאשר שני אנשים נראים כבעלי תווית משותפת, כגון אותה דת, תרבות או רקע, מערכות ה- האישיות שלהם לעולם אינן זהות. אף אחד לא חי באותו עולם פנימי. זאת מכיוון שכל מערכת מסוננת דרך החוויה האישית. ומה שלא תואם את המסנן הזה לרוב אינו נראה לעין. זו הסיבה שאנשים יכולים לחיות במציאות שונה לחלוטין בעודם עומדים באותו החדר.

אבל לכל מערכת יש סדקים. פתחים קטנים שדרכם יכול לחמוק מידע חדש. שיחה שנשארת בראש. שאלה שלא נעלמת. רגע של סתירה שמטריד את הנפש. אלה הם ההזמנות; ההזדמנויות העדינות והקדושות להתרחבות.

ברוב המקרים, אנחנו מפספסים אותן. לא כי אנחנו לא רוצים, אלא כי אנחנו לא מודעים למערכת עצמה. אנחנו חושבים שאנחנו רואים את העולם. אבל למעשה אנחנו רואים רק את הגרסה שלנו אליו.

כדי להרחיב את המערכות האישיות שלנו, אנחנו לא צריכים להרוס אותן; אנחנו פשוט צריכים להיות מודעים להן. וזה קורה באמצעות עבודה על הזהות. באמצעות השאלות: "במה אני מאמין ולמה?" "מי האמונה הזו עושה אותי?" "מי נתן לי אותה?" "מי הייתי בלעדיה?"

ככל שאנו לומדים להכיר את הארכיטקטורה של המציאות שלנו, כך היא הופכת פתוחה יותר. כך אנו יכולים להכיל סתירות מבלי לקרוס. וכך אנו מפתחים יותר חמלה כלפי המערכות שבהן חיים אחרים. כי אם אני יודע שהאמת שלי חיה בתוך מערכת, אז אני יכול להבין שגם שלך חיה בתוך מערכת.

למרות שכל אחד מאיתנו חי בתוך המציאות שלו, אנחנו לא נפרדים כמו שנדמה. המערכות אולי אישיות, אבל הצרכים שמאחוריהן הם אוניברסליים. כולנו רוצים להרגיש בטוחים, מוערכים ומובנים. כולנו רוצים להשתייך למקום כלשהו.

זה המקום שבו האשליה של "אנחנו נגד הם" משתרשת; לא ברוע או בבורות, אלא בחוסר היכרות. אנו מניחים שמישהו שחי במערכת שונה אינו יכול להבין אותנו, אינו יכול לדאוג לנו, אינו יכול להשתייך אלינו. אך האמת היא, שהמערכת של כל אדם בנויה מאותו חומר גלם: ניסיון, רגש, זיכרון, משמעות. זו הדלת.

אם נסתכל מעבר לפני השטח, מעבר לאמונות ולזהויות שנראות כמפרידות בינינו, נתחיל לראות שמה שמפריד בינינו באמת הוא לעתים

ללא הגבלה

קרובות רק סיפור. סיפור שירשנו. סיפור שמעולם לא הטלנו בו ספק. סיפור שמתפוגג ברגע שאנו פוגשים מישהו שחי אחרת, אך מרגיש אותו הדבר. אז אנו מבינים שהשייכות גדולה יותר מהזהות. ש"אנחנו" שציירנו בצורה כה הדוקה יכול להתרחב. ושאיננו זקוקים ל"הם" כלל, כי הם רק עוד חלק מאיתנו שמחכה להתגלות.

הפסיכולוגיה של השייכות:

אנחנו מתוכנתים להשתייך. זו לא רק העדפה חברתית; זה אינסטינקט הישרדותי. מההתחלה, היינו זקוקים זה לזה כדי לשרוד. כדי לאסוף מזון. כדי לחלוק חום. כדי להישאר בחיים. וגם עכשיו, הרבה אחרי שהאיום השתנה, הצורך הזה נותר, לא רק בגוף, אלא גם בנפש. המוח סורק את הסביבה בחיפוש אחר שייכות כפי שהוא סורק אותה בחיפוש אחר סכנה. הוא שואל: "האם אני בטוח כאן?" אבל הוא לא שואל רק על ביטחון פיזי. הוא שואל: "האם אקבל?" "האם יש לי מקום?" "האם יגרשו אותי אם אראה יותר מדי ממני שאני?"

השייכות מרגיעה את מערכת העצבים. דחייה מפעילה אותה. אפילו צורות עדינות של הדרה – התעלמות, שיפוט מוטעה או אי הבנה – יכולות להירשם ככאב. לכן אנחנו משנים צורה. לכן אנחנו מסתירים. לכן אנחנו משחקים. זה אינסטינקט ביולוגי.

אבל לפעמים, האינסטינקט להשתייך הופך לאסטרטגיה להישרדות. אנחנו מתחילים להתכווץ כדי להתאים למרחבים שגדלנו מהם. אנחנו שותקים כדי לא לאבד את הקשר. אנחנו משתיקים חלקים מעצמנו רק כדי להישאר בתוך המעגל. וככל שאנחנו עושים זאת יותר, כך אנחנו מתחילים

לשכות מי היינו לפני שהתחלנו לערוך את עצמנו.

שייכות אמיתית אינה דורשת ביצועים. היא אינה מבקשת מאיתנו להרוויח את מקומנו (). היא מבקשת מאיתנו להביא את עצמנו במלואנו. לא את הגרסה המלוטשת. לא את הגרסה הנעימה. את הגרסה האמיתית. את זו שהיא רכה וחדה. שלמה ומרפאת. את זו שלא תמיד יודעת היכן היא משתלבת, אבל מופיעה בכל מקרה.

שייכות שעולה לך באמת שלך היא לא שייכות. היא מיקוח. והאמת היא, שככל שאנו מאפשרים לעצמנו להיות שייכים למי שאנחנו, כך אנו פחות מפתחים מאנשים שונים. כי אנחנו כבר לא מחפשים ביטחון דרך זהות. מצאנו אותו בתוכנו.

כשאנחנו מרגישים בטוחים בתוך עצמנו, אנחנו מפסיקים להדיר אחרים כדי להרגיש שייכים. אנחנו מפסיקים לבנות זהות על בסיס ניהודיות. אנחנו מפסיקים להגדיר את "אנחנו" על ידי הפיכת אחרים ל"הם".

וכאן מתחיל השינוי. השייכות שמתחילה מבפנים מתפשטת החוצה. היא לא מצמצמת את עולמנו. היא פותחת אותו. היא לא מוחקת את השוני. היא מכבדת אותו. כי כשאתם מרגישים מקורקים במי שאתם, אתם כבר לא מרגישים מאוימים ממישהו אחר. אתם לא צריכים לשרטט קווים. אתם יכולים לבנות מעגלים.

הצורך האנושי בשייכות לא חייב להתממש על ידי הדרת אחרים; הוא יכול להתרחב על ידי הכללתם. האינסטינקט שלנו ליצור קשרים יכול להפוך למקור כוח במקום למקור פיצול, אם נרחיב את ההבנה שלנו לגבי מי שייך ל"אנחנו".

במקום לצמצם את תחושת השייכות שלנו כדי להתאים לקטגוריות

צרות, אנחנו יכולים לבחור לראות איך הזהויות שלנו חופפות ומתחברות זו עם זו. אנחנו שייכים לקבוצות רבות בו-זמנית – תרבותיות, חברתיות ואנושיות. על ידי הכרה בכך, אנחנו מתחילים להמיס את המחסומים שמפרידים בין "אנחנו" ל"הם" ופותחים מקום לאמת שאין "הם". יש רק "אנחנו".

בעולם שלעיתים קרובות אומר לנו לבחור צד, המעשה האמיץ הוא לבחור בחיבור. זה להתנגד לדחף לקטלג, ובמקום זאת להישען על מלוא האנושיות המשותפת שלנו. ככל שאנו מרחיבים את תחושת השייכות שלנו, כך אנו יוצרים יותר מקום לאמפתיה, להבנה ולריפוי. בכך, אנו לא רק מחזקים את הקהילות שלנו, אלא גם משחררים את עצמנו מהבידוד של החלוקה.

קשר אינו אובדן זהות; הוא ההכרה בכך שהאינדיבידואליות שלנו פורחת ביותר כאשר היא קיימת לצד אחרים, ולא בנפרד מהם.

אני ואתה:

דבר אחד הוא לקבל אחרים בתיאוריה. דבר אחר הוא להישאר פתוחים כאשר מישו מאתגר את אמונותיכם, את אופן חייכם או את מי שאתם. ברגעים אלה, האינסטינקט שלנו להשתייך עלול להתנגש עם האינסטינקט שלנו להגן. אנו עלולים להרגיש שאנו נסוגים. לשפוט. להתבצר. לא כי אנחנו רעים או סובלניים, אלא כי משהו בתוכנו מרגיש לא יציב. משהו אומר, "אם הם כאלה, אז מה זה עושה אותי?" אנחנו שוכחים שהשתייכות לא מחייבת התנגדות. שהזהות של מישו אחר לא מוחקת את שלנו. כשאנחנו מאמינים שהזהות שלנו שברירית, אנחנו מגנים עליה על ידי

הדגשת הניגוד. אנחנו מציירים קווים. אנחנו יוצרים קבוצות. אנחנו מחליטים מי צודק, מי טועה, מי בטוח, מי מסוכן. אנחנו עושים זאת לא כי אנחנו אכזריים מטבענו, אלא כי אנחנו מנסים לייצב משהו לא יציב בתוכנו. אנחנו חוששים שאם נאפשר לקיומן של יותר מדי אמיתות, האמת שלנו עלולה להיעלם.

אם אקבל תרבויות אחרות, האם התרבות שלי תיעלם? אם אכבד דתות אחרות, האם הדת שלי תהיה פחות חשובה? אם אקבל אנשים שהם הומואים, האם זה יבטל את המיניות שלי? ולכן אני שואלת, מדוע הכללת דבר מה חייבת לבטל דבר אחר? זה לא כך. אתה עדיין חלק מהתרבות שלך, ללא קשר לאחרים. אתה עדיין נוצרי, מוסלמי או בודהיסט, ללא קשר לאחרים. אתה עדיין נמשך לבני המין השני, ללא קשר למי שאחרים נמשכים. קיומם אינו מבטל את קיומך. שניכם יכולים להתקיים כניגודים מבלי לבטל זה את זה.

הנפש משתוקקת לוודאות. וזהות לא מודעת הופכת למנגנון הישרדות – דרך להבין את העולם במהירות. אבל כשהיא מתקשה ל"אנחנו נגד הם", היא מפסיקה לשרת את הבהירות ומתחילה לשרת את השליטה. מי שאנו מאמינים שאנו, קובע מי שאנו מאמינים שהם. אם אני מגדיר את עצמי כעליון מבחינה מוסרית, אצטרך שמשהו יהיה טועה, יהיה נחות ממני, אחרת לא אוכל להיות עליון. אם אני מגדיר את עצמי כמנצח, אצטרך שמשהו יהיה מפסיד. אם אני מגדיר את עצמי כנבחר, אראה באחרים כמי שנדחתו. ההגדרה שלי את עצמי חייבת להדיר אחרים ממנה, אחרת היא לא מוגדרת. זהות זקוקה לאחרים כדי להתקיים. כאן מתחיל הפיצול, לא באחר, אלא בעצמי.

עם זאת, זהות לא חייבת להפריד בינינו. היא יכולה לחבר בינינו אם נפסיק להתייחס אליה כאל חומה ונתחיל להתייחס אליה כאל חלון. אם נשתחרר מהצורך להיות צודקים, טהורים, הכי טובים או טובים יותר, נוכל להתחיל לראות שההבדלים בינינו אינם מחסומים; הם וריאציות של אותה אמת המבטאת את עצמה בצורות אינסופיות.

אנחנו לא רק אנחנו והם. כולנו ביטויים של חוויה אנושית אחת. אנחנו מתאבלים. אנחנו מקווים. אנחנו נאבקים. אנחנו מנסים. אנחנו רוצים להיות אהובים, להיות בטוחים, להיות נראים. ומתחת לכל תווית, כל גבול, כל אמונה, אנחנו לא זרים; אנחנו השתקפויות.

המוסלמי הזה רוצה להגן על משפחתו ולפרנס אותה כמיטב יכולתו, בדיוק כמוך. האישה הטרנסג'נדרית הזו רוצה להרגיש אהובה ונראית, בדיוק כמוך. ההומו הזה רוצה קהילה וביטחון, בדיוק כמוך. כשאנחנו זוכרים את זה, אנחנו לא צריכים להגן יותר על הזהות שלנו, כי קיומם של אחרים לא מאיים עליה. במקום זאת, אנחנו יכולים להרחיב אותה. אנחנו יכולים להגדיר מחדש את "אנחנו" כדי לכלול יותר. ואת "הם" כדי להתייחס לפחות. שם מתחיל הריפוי, לא בדמיון, אלא באנושיות המשותפת.

כי כדי ש"אני" אקיים, "אתה" צריך להתקיים בניגוד אליי. זו עובדה שאנו נוטים להטיח באחרים, מבלי להכיר בחשיבות הקריטית של ההבחנה, לא רק בזהות אלא באנושיות כולה. האמת היא, שאני צריך אותך כדי שתהיה אתה, כדי שאני אוכל להיות אני.

הרחבת מעגל השייכות שלנו:

אחת הדרכים להפיג את האשליה של "הם" היא להרחיב את תפיסתנו

לגבי מי שייך ל"אנחנו". אם אתה ארמני, ייתכן שתחוש קשר טבעי לארמנים אחרים. הם חלק מה"אנחנו" שלך כי יש לכם מורשת, תרבות או היסטוריה משותפת. עם זאת, האמת היא שה"אנחנו" שלך אינו מוגבל ללאום או למוצא אתני. אתה גם חלק מקבוצות אחרות – אולי כאישה, כהורה, כסטודנט או כמי שחולק מקצוע, תחביב או מערכת ערכים. אתה שייך לקטגוריות רבות, וכל אחת מהן חופפת ומחברת אותך לאחרים. אולי אנחנו לא באותו "אנחנו" כשמדובר בשפה או באורח חיים. אבל אולי שנינו קברנו הורה. אולי שנינו שרדנו סרטן. אולי שנינו החזקנו את הלב השבור שלנו בידיים ותהינו איך נצליח לשרוד את זה. האם זה לא, בדרכו שלו, שייכות משותפת?

מישהו מזהה או התרבות שלך אולי לא חולק את אותה חווית חיים, אבל מישהו אחר אולי מבין בדיוק מה הכאב הזה כרוך בו. האם תרגיש יותר נראה, מובן ומאושר על ידי מישהו שפשוט חולק את אותה תרבות כמוך, או מישהו שחווה את אותו הכאב כמוך? מישהו שמבין שהצער הוא רק אהבה שמתמוטטת מעצמה תחת משקל האינרציה שלה.

גם זו סוג של שייכות. שייכות שלא תמיד יש לה שם, אבל היא חיה בגוף. הידיעה שאומרת, *הייתי שם*. אולי לא בדיוק כמוך, אבל קרוב מספיק כדי לזהות את צורת הכאב שלך. או את משקל השמחה שלך.

אלה הם המעגלים הנסתרים המשותפים לנו; אלה השקטים. אלה שלא נוצרו על ידי מוצא או אידיאולוגיה, אלא על ידי ניסיון. וברגע שמתחילים לשים לב אליהם, מבינים כמה הם רבים. מעגלי צער. מעגלי חוסן. מעגלי הישרדות, יצירתיות, הומור, געגוע, התאוששות, אהבה. אתם שייכים ליותר מ"אנחנו" אחד. תמיד הייתם. וכך גם כל השאר.

כשאנחנו מפסיקים לצמצם את ההגדרה שלנו של שייכות, אנחנו מתחילים לראות את הקשרים שתמיד היו שם. החבר שלא חולק את אמונתך, אבל מבין את הספקות שלך. הזר שלא מדבר בשפתך, אבל עדיין מחייך באותה רוח. העמית לעבודה שגדל בעולם שונה משלך, אבל איכשהו מבין את חוש ההומור שלך.

כך מתרחב המעגל. לא באמצעות הסכמה, אלא באמצעות הכרה. באמצעות הבחירה לחפש את המשותף לנו במקום את מה שחסר לנו. באמצעות הנכונות לראות את האדם השלם שלפנינו, ולא רק את התוויות שדבקו בו.

אנחנו עדיין יכולים לשמור על זהותנו בגאווה. אנחנו יכולים לאהוב את העם שלנו, את התרבות שלנו, את הסיפורים שלנו, אבל אנחנו לא צריכים להשתמש בהם כגדרות. אנחנו יכולים לתת להם להיות שורשים, המעגנים אותנו במי שאנחנו, תוך שאנחנו עדיין מפנים מקום גם לאחרים.

כשתתחילו לראות את הדרכים הרבות שבהן אתם כבר שייכים, יתברר לכם שהשייכות לא חייבת להיות בלעדית או מצומצמת. אם תוכלו להרחיב את תחושת ה"אנחנו" שלכם כך שתכלול לא רק את הקבוצות התרבותיות או החברתיות הקרובות אליכם, אלא גם אנשים מרקעים, אמונות וזהויות שונות, המושג "הם" יתחיל להתפוגג. למה לצמצם את זה כשאפשר להרחיב? למה לבודד את עצמך בפניה קטנה של זהות כשאפשר לעמוד במרחב העצום של האנושות המשותפת?

מעגל השייכות כבר היה רחב; הוא רק חיכה שנכיר בו מעבר לגזע, תרבות או דת. מעבר למכנה המשותף הברור והשטחי שאנו חולקים. במקום לבנות חומות כדי לשמר את תחושת השייכות שלנו, אנו יכולים להרחיב את

המעגל כדי לכלול יותר אנשים, ולחזק את הקשר במקום את הפחד.
השייכות לא פוחתת כשחולקים אותה; היא מתרבה. על ידי הרחבת תחושת ה"אנחנו" שלנו, אנו יוצרים מרחב לאמפתיה, לחמלה ולשיתוף פעולה. אנו מתחילים להבין שהעולם אינו מחולק ל"צדדים". אין "אחר". יש רק "אנחנו", השזורים זה בזה על ידי האנושיות המשותפת שלנו. השייכות לא מצטמצמת כאשר היא משותפת; היא גדלה. היא מעמיקה. היא הופכת לממשית יותר. ואם אנו אמיצים מספיק כדי להכניס אחרים – לא רק את אלה שנראים כמונו, מצביעים כמונו או חושבים כמונו – אלא את אלה שמזכירים לנו את האנושיות המשותפת שלנו, אז הרעיון של "הם" מתחיל להתפוגג. ומה שנשאר זה רק *אנחנו*.

ממחסומים לגשרים:

החומה קלה. היא יציבה. מוכרת. היא מונעת מזברים להיכנס ושומרת על דברים אחרים בפנים. היא אומרת לך איפה אתה עומד. מי בצד שלך ומי לא. ולזמן מה, זה יכול להרגיש כמו ביטחון. אבל חומות לא רק מגנות. הן מבודדות. הן מנתקות אותנו ממה שיכול היה להיות אפשרי אילו העזנו להושיט יד. הנוחות שהן מציעות היא שקטה, אבל כך גם הבדידות. בסופו של דבר, אותה חומה שהגנה עליך הופכת לסיבה שאתה מרגיש מנותק. לבד. מנותק.

גשר דורש ממך יותר. הוא דורש ממך להסתכן בטעות. להקשיב. להסתכל שוב. לזכור שהבנה אינה זהה להסכמה, ושרחמים אינם דורשים קונצנזוס. הם דורשים רק הכרה ב-. הכרה בכך שהאדם בצד השני הוא גם בן אדם.

לבנות גשר זה לבחור בקשר על פני נוחות. לפנות אל מישהו לא כי הוא דומה לך, אלא כי הוא חשוב. זה לשאול "מה עומד מאחורי האמונה שלך?" במקום "איך אוכל להוכיח את שלי?" זה להישאר סקרן, גם כשקל יותר להסתגר.

גשרים לא מוחקים את ההבדלים, הם מכבדים אותם. הם לא אומרים, "אתה חייב להיות כמוני כדי להשתייך". הם אומרים, "אתה שייך, גם אם אתה לא דומה לי בכלל".

אין צורך לבנות גשר עם כולם. יש קשרים שאינם בטוחים. יש שיחות שלא כדאי לנהל. אבל העולם עדיין מלא באנשים שלא הסתכלת עליהם מקרוב. אנשים שחוו כאב שאתה מבין. אנשים שדומים לך יותר ממה שדמיינת אי פעם. ובכל פעם שאתה בוחר להתרכז במקום להתקשות, להקשיב במקום להניח הנחות, להישאר פתוח במקום להיסגר, אתה מניח אבן נוספת בגשר ביניכם.

כך אנחנו מתחילים מחדש. לא על ידי הריסת כל החומות בבת אחת, אלא על ידי מציאת המקומות שבהם יד יכולה להגיע. שבהם לב יכול להיראות. שבהם "גם אני" שקט יכול להדהד מעבר למה שפעם הרגיש כמו פער.

העמיד לא זקוק לעוד תאי תהודה. הוא זקוק ליותר גשרים. והגשרים האלה לא מתחילים במדיניות או בשכנוע, אלא בנוכחות. כך ובכי. כאן ועכשיו.

כי מה שאנחנו עושים בחיי היומיום שלנו חשוב יותר ממה שאנחנו חושבים. הדרך שבה אנחנו מדברים עם מישהו שונה. הדרך שבה אנחנו מחזיקים מרחב באי-נוחות. הדרך שבה אנחנו בוחרים לראות זה את זה

כיצורים שלמים ומורכבים ולא כקטגוריות פשוטות. זה מה שבונה את העולם שבו אנחנו חיים.

אז אם אתם תוהים מאיפה להתחיל, התחילו בקטן. התחילו מקרוב. התחילו עם הזר בסופרמרקט. עם האדם שרואה את העולם אחרת מכם. עם האדם האהוב שהפסקתם להקשיב לו כי זה היה קשה מדי. התחילו ברגע הבא שבו אתם מרגישים שאתם מתרחקים. אל תמהרו לתייג או להתגונן. פשוט עצרו. נשמו. שאלו את עצמכם, "האם יש כאן גשר שאני מוכן לבנות?" לא כל רגע דורש זאת. לא כל אדם ירגיש בטוח לפנות אליו. וזה בסדר. אתם לא צריכים להתחבר עם כולם. אבל אתם גם לא צריכים להפוך אותם לאויבים.

תנו לאנשים להיות מי שהם, גם אם הם לא מתאימים לכם. גם אם הערכים שלהם לא תואמים את שלכם. גם אם הנוכחות שלהם מרגישה כמו דלת סגורה. אתם יכולים להתרחק בלי לפגוע. אתם יכולים לכבד את הגבולות שלכם בלי לגרום נזק – נפשי, רגשי, רוחני או פיזי. אולי הם לא שייכים לחיים שלכם, אבל הם עדיין שייכים לסיפור האנושי. תנו לזה להספיק כדי להתייחס אליהם בכבוד.

בסופו של דבר, הבחירה לעבור מעבר ל"אנחנו נגד הם" אינה רק עניין של יצירת שלום בעולם; היא עניין של יצירת שלום בתוכנו. כשאנחנו מפסיקים להפריד בתוכנו, אנחנו מפסיקים גם להפריד אחרים לקטגוריות. אנחנו משחררים את המתח בין שייכות לאינדיבידואליות ומקבלים את האמת שהקשר אינו דורש התאמה. הוא דורש רק נכונות לאפשר לאחר להתקיים, להיות משמעותי, להיות חשוב גם הוא. בדיוק כמוד.

ללא הגבלה

הפיכת הרעיון למעשה:

הרחב את המעגל

שימו לב להפרדות העדינות: במשך יום אחד, שימו לב לדרכים הקטנות שבהן אתם מרחיקים את עצמכם נפשית מאחרים. זה יכול להיות באמצעות שיפוט שקט, מחשבה מזלזלת או סירוב להתעסק. בכל פעם שאתם מבחינים בכך, עצרו ושאלו: "איזה חלק בי מרגיש צורך להפריד עכשיו?" "האם זה מגן עליי ממהשהו?" אתם לא מנסים לתקן את זה; רק שימו לב ממה זה מגן.

תרגלו להשאיר אנשים שלמים: בחרו אדם אחד שאתם נוטים לצמצם לתווית; מישוהו שסיווגתם בראשכם על סמך עבודתו, אמונתו, רקעו או התנהגותו. במקום לחזק את הנרטיב הזה, כתבו שלוש תכונות שיכולות להיות נכונות לגביו. תנו לו להיות יותר מהתפקיד שהקצתם לו.

תקן בלי הסכמה: תחשוב על מישוהו שהתרחקת ממנו בגלל חילוקי דעות. תיצור איתו קשר, לא כדי לשנות את דעתו, אלא כדי להתחבר מחדש לאנושיות המשותפת שמתחת לקונפליקט. אתה לא צריך לחזור על הנושא. אתה יכול פשוט להגיד, "אני יודע שאנחנו רואים את הדברים אחרת, אבל אני מעריך אותך." תן ליחסים להיות גדולים יותר מהאמונה.

הרחב את המעגל בכוונה: הקדש יום אחד להרחבה מודעת של ה"אנחנו" שלך. בבית הקפה, בפקק, באינטרנט, הביט בזרים והזכיר לעצמך בשקט: גם הם שייכים. שים לב לשינויים בגופך כשאתה רואה אותם כחלק מהעולם

שלך ולא מחוצה לו.

שאלות למחשבה עצמית:

היכן אני מציב את הגבול?

את מי תייקתי באופן לא מודע כ"הם" בחיי, ואיזו אמונה לגבי "אנחנו" זה מגן? (איזה חלק בזהות שלי מרגיש בטוח יותר כשהם מופרדים?)

אילו פחדים או פצעים מתעוררים כשאני נתקל באנשים שחושבים, מאמינים או חיים אחרת ממני? (האם זה פחד לטעות? פחד מחוסר ביטחון? פחד משינוי?)

מאיפה ירשתי את תפיסת העולם של "אנחנו נגד הם", מהמשפחה, התרבות, הדת או ההיסטוריה? (מה זה אומר לערער על זה עכשיו?)

מה קורה בתוכי כשאני מדמיין את הרחבת ה"אנחנו" שלנו כך שיכלול את אלה שהחרגתי בעבר? (איזה התנגדות מתעוררת? איזה חמלה הופכת לאפשרית?)

את מי דה-הומניזתי – בשקט, חברתית, אידיאולוגית – כדי להרגיש בטוחה יותר או עליונה? (איך זה ייראה אם אראה גם אותם כמורכבים?)

מה אני מרוויח כשאני משחרר את הצורך להיות בצד ה"נכון"? (מה נפתח

ללא הגבלה

כשאני מפסיק להזדקק לצדדים בכלל?)

באילו דרכים אני מגדיר מי שייך למעגל ה"אנחנו" שלי? (האם הגבולות האלה גמישים או נוקשים? מדוע?)

אילו פחדים או חוסר ביטחון מניעים את תחושת הניתוק שלי מאחרים? (למה אני צריך להיות מנותק מהם?)

איך אני יכול לתרגל הרחבת מעגל השייכות שלי בדרכים קטנות ויומיומיות?

ההתהוות

מתחת לכל התוויות, מתחת לתפקידים שמילאת ולשמות שענו לך, יש משהו שמעולם לא השתנה. הוא היה שם לפני הפצע הראשון. לפני הזהות הראשונה. לפני שאמרו לך מי אתה צריך להיות.

זה לא גרסה שלך. זה לא משהו שאתה בונה או הופך להיות. זה מה שנשאר כשכל מה שזויף שוחרר. זה שקט. בלתי מעורער. שלם.

אתה לא צריך להסביר את זה כדי להיות מזה. אתה לא צריך להוכיח את זה כדי להיות ראוי לזה. אתה רק צריך להפסיק לכסות אותו. זה החלק בכ שצופה בלי לשפוט. שמדבר בלי להציג. שנשאר כשכל השאר נופל. יש שקוראים לזה נוכחות. יש שקוראים לזה נשמה. יש שלא קוראים לזה בשום שם, אבל הם יודעים מתי הם חיים ממנו, כי יש שלום, אפילו ב- אי נוחות. יש בהירות, אפילו בחוסר ודאות. יש שייכות, אפילו כשאתה עומד לבד.

זו החזרה. לא לזהות חדשה, אלא לזהות המקורית שלך. זו שלא היית צריך להרוויח. הצעדים האלה אינם שיעורים נוספים או פתרונות מהירים. הם תרגול חי. דרך להמשיך להשתחרר זמן רב אחרי שתסגור את הספר הזה.

הם אינם קו ישר. הם ספירלה. תעבור דרכם פעמים רבות בחיידך, בכל פעם עמוק יותר, בכל פעם אמיתי יותר. אל תמהר. אל תבצע אותם. תחייה אותם. כל

ללא הגבלה

צעד מבקש ממך לראות, לרפא, להכיר, לשאול, להשתחרר, לצמוח, לחיות אחרת. יחד הם יוצרים את צורת החופש.

השלבים הבאים אינם נוסחה. הם דרך חזרה למרכז. כל אחד מהם הוא תנועה פנימה — הרחק מההופעה, לקראת הנוכחות. אתם עשויים לחזור אליהם פעמים רבות, בעונות שונות, דרך פצעים שונים. זה בסדר. המסע אינו ליניארי. אבל בכל פעם שאתם הולכים בדרך זו, משהו מתרכך. משהו משתחרר. משהו חוזר הביתה. זה לא שיפור עצמי. זו חזרה לעצמכם. זיכרון של מי שאתם, ללא המחסומים שמישהו אחר אמר לכם להיות.

שלב 1: התבוננות

הצעד הראשון בכל שינוי הוא ללמוד לראות. לא רק עם העיניים, אלא עם מודעות. בשקט. בכנות. ראייה מסוג זה אינה תגובתית. היא לא ממהרת לתקן, לתקן או להסביר. היא פשוט מבחינה.

רובנו עוברים את החיים מבלי להיות מודעים לזהויות שאספנו ולתפקידים שתרגלנו. אנחנו לובשים אותם כמו עור שני, ושוכחים שפעם לבשנו אותם. לראות אותם זה לזכור שהם לא אתה; הם הופעות שנוצרו על ידי זיכרון, כאב, תרבות והצורך להשתייך.

לראות זה לתרגל התבוננות בעצמך בתנועה. זה להתבונן איך אתה מדבר עם אנשים שונים, איך אתה משנה את הטון שלך, איך אתה משנה את היציבה שלך, איך אתה נמנע או מסביר יותר מדי או מחפש אישור בלי לדעת. זה להתבונן בדרכים השקטות שבהן אתה מחפש ביטחון בכל אינטראקציה. לשים לב למה שאתה מדגיש, למה שאתה מסתיר, למה שאתה מכחיש ולמה שאתה נאחז כי זה נותן לך תחושת זהות.

זה לא עניין של האשמה. זה עניין של מודעות. אין צורך לבזות את עצמך

על כך שאתה עושה את מה שלמדת לעשות כדי לשרוד. המטרה היא לא לקרוע את עצמך לגזרים. המטרה היא להתקרב לדפוסים שלך. כי אתה לא יכול לשנות את מה שאתה לא מאפשר לעצמך לראות. ואתה לא יכול לטעון לאמת שלך תוך הכחשת ההתנהגויות שחיית עד כה.

הראייה היא הבסיס. היא האור שנכנס לחדר. היא ההפסקה השקטה שבה אתה נותן שם למה שהיה לא מודע. וכשאתה מתחיל לשים לב, לא רק למה שאתה עושה, אלא למה אתה עושה את זה, אז משהו מתחיל להשתחרר. האחיזה מתרככת. ההצגה מתעמעמת. ואתה מתחיל להבין שהעצמי שהראית לעולם אולי אינו העצמי האמיתי שלך.

לכן, לעת עתה, אין צורך לשנות דבר. רק התבונן. שים לב לתגובות שלך. שים לב למנגנוני ההגנה שלך. שים לב למה שגורם לך להרגיש קטן, ולמה שאתה משתמש כדי להרגיש גדול. תן לחיים שלך להפוך למראה, ותן למראה הזו להראות לך מה אתה נושא עמו. ראה את זה במלואו. ראה את זה בחמלה. ראה את זה בלי צורך לעשות דבר אחר, כי ראייה מסוג זה אינה פסיבית. זוהי הפעולה הראשונה של ההפיכה.

היא מבקשת מכם להביא את כל זה אל פני השטח. להחזיק את זה באור. לומר: זה מה שנקראתי. זה מה שקראתי לעצמי. בלי לנסות לתקן את זה עדיין. בלי צורך לשפוט אם זה טוב או רע. בלי למהר לשחרר את זה. זו הפעולה של להיות עדים לעצמכם.

להיות עד פירושו להיות מודע. לעמוד לפני המראה של חייך ולתת שם למה שאתה רואה. לא לחלקים שהיית רוצה שיהיו שם, לא לחלקים שאתה מעמיד פנים שאינם שם, אלא לכל החלקים.

שב עם התוויות שלך. לא רק אלה שאתה נושא בגאווה, אלא גם אלה שאתה לוחש. אלה שאחרים נתנו לך ושקיבלת. אלה שדחית, אבל עדיין

ללא הגבלה

מרגישים מתחת לעור שלך.

להתבונן פירושו להבחין בלי להירתע. זה אומר להישאר עם המציאות, גם כשהיא כואבת. זה אומר לעצור מספיק זמן כדי שהאמת תצוף. אל תמהר לעבור על זה. אולי תרצה להתקדם במהירות לשבירה או לשחרור, אבל כל שינוי מתחיל כאן, בראייה איטית וכנה. להיות עד פירושו לומר: *זה מה שהגזיר אותי. זה מה שעשיתי כדי להשתייך. זה מה שהסתרתי כדי להישאר בטוח.* זו עבודה רגישה. זו גם העבודה החזקה ביותר, כי שום דבר לא משתנה אם הוא נשאר בלתי נראה.

אז תנו להתבוננות להיות ההבטחה הראשונה שלכם לעצמכם: *אני אראה את מה שיש כאן, במלואו.* בלי האשמה. בלי בושה. רק אמת. זה מספיק. זה עוצמתי. זו ההתחלה.

שלב 2: שאלות

ברגע שתחילו לראות את הדפוסים שלכם בבהירות, הצעד הבא הוא לשאול אותם. לא באופן של חקירה או התקפה, אלא באופן של שאלה עדינה: *האם זה באמת שלי?*

רוב הדברים שאנו מאמינים על עצמנו הועברו אלינו. הם הגיעו מקולות שהאמנו בהם, ממערכות שהסתמכנו עליהן ומחוויות ששרדנו. עם הזמן, אמונות אלה התגבשו לזהות. הפסקנו לשאול מאיפה הן הגיעו והתחלנו לחיות כאילו הן נכונות.

הטלת ספק היא פעולה שמרככת את הקצוות האלה. זו מרד שקט נגד הוודאות. זה מה שמאפשר לך להחזיק את האמונות שלך מול האור ולבחון אותן בלי לפחד ממה שתגלה. זו הסיבה שהוספתי שאלות לעיון עצמי בסוף כל הפרקים הקודמים. זה כדי לתת לך הזדמנות לשבת עם השאלות האלה ולראות

מה עולה לך.

לפעמים דווקא השאלות הפשוטות מובילות לפריצות הדרך הגדולות ביותר:

מי לימד אותי את זה? מתי האמנתי בזה לראשונה? מה קרה סביבי כשהחלטתי

שזה נכון? וחשוב יותר, האם אי פעם הסכמתי לאמונה הזו? ייתכן שתגלה

שחלק מהרעיונות העמוקים ביותר שלך לגבי מי שאתה מעולם לא היו שלך מלכתחילה. הם היו הפחדים של מישור אחר, הכללים של מישור אחר, הציפיות של מישור אחר שהושלכו עליך.

השאלה מזמינה אותך לשבור את ההסכמה האוטומטית שקיבלת עם הרעיונות האלה. זה לא אומר שכולם שגויים; זה רק אומר שהם ראויים לבחינה מחודשת.

תהליך זה אינו נועד למחוק את העבר שלך. הוא נועד להשיב לכם את הסמכות בהווה. כשתתחילו לשאול שאלות, תתחילו לבחור. תיצרו מרחב בין מה שנאמר לכם לבין מה שאתם באמת מאמינים. בין מה שעשיתם לבין מה שאתם באמת מעריכים. ובמרחב הזה, תוכלו לבנות מחדש מתוך בהירות ולא מתוך הישרדות.

אתה לא מבזה את ההיסטוריה שלך כשאתה שואל את השאלות האלה. אתה מכבד את היכולת שלך לצמוח מעבר לה. להתפתח. להחליט, בנוכחות מלאה, מה עדיין מתאים ומה מעולם לא התאים.

צעד זה דורש אומץ. זה יכול להרגיש מערער לשאול שאלות על הקרקע שעליה אתה עומד. אבל מה שנבנה על אמת יישאר. ומה שנעלם מעולם לא היה שלך מלכתחילה. המשיך לשאול. המשיך להקשיב. לא לתשובה הקולנית ביותר, אלא לזו שמביאה לך שלוה. הידיעה השקטה הזו; זהו קולו של העצמי שחוזר. השאלה מבקשת ממך לפתוח את הדלת אל מה שאתה מסתיר, מהעולם, אך יותר מכך, מעצמך. לפעמים זו אמונה חבויה: *אני לא רואי, ולכן עליי להיראות*

ללא הגבלה

מושלם. לפעמים זו פצע ישן: הם ינטשו אותי אם יראו מי אני באמת. לפעמים זו סתירה "אני רוצה קרבה, אך אני דוחה אותה.

השאלה היא לא לתקן את הסתירות האלה, אלא לתת להן לנשום. לתת לחלקים כך שלוחשים בחושך לצאת לאור. לא לנזוף בהם. לא לתרץ אותם. אלא לתת להם להתקיים בלי המסכה.

עבודת השאלה היא עדינה כי היא דורשת כנות ללא הצגה. לא לשתף אותה עדיין. לא להגן עליה. אלא לעמוד מול המראה של החיים שלך ולשאול, האם זה אני? האם זה מי שאני רוצה להיות? בלי סילופים. בלי התנצלויות. רק אמת. אין לוח זמנים לכך. גילוי הוא תהליך, פרח שנפתח כשהוא מוכן. היו סבלניים. היו אדיבים. היו אמיצים מספיק כדי להישאר גם כשהאמת לא נוחה. השאלה היא ההבטחה השנייה שלכם לעצמכם: אני אתן למה שנסתר לצאת לאור. אני אתן לאמת שלי לנשום ואשאל על מקורותיה וסיבות קיומה. בשקט, האמת לא פוגעת בכם. היא משחררת אתכם.

שלב 3: הכרה

להכיר פירושו להתמודד עם מה שגילית באמצעות שאלות ולהקדיש לו את מלוא תשומת הלב שלך. לא רק מבט חטוף, אלא מבט שאומר: אני רואה אותך. אני מבין למה אתה כאן. שלב זה הוא גם מעשה של חמלה וגם מעשה של אחריות. הוא מבקש ממך להכיר במה שהסתרת, לא רק בחלקים מעצמך שדחית, אלא גם בסיבות שבגללן יצרת אותם מלכתחילה. לא מספיק רק לראות את הדפוס. עליך לנקוב בשמו, לנקוב במשקלו, לנקוב בדרך שבה הוא עיצב אותך. כל זהות שגילמת הייתה כרוכה במחיר. היא נתנה לך משהו שהיית זקוק לו – הגנה, שבח, קשר, כוח – אבל סביר להניח שהיא גם עלתה לך במשהו. קול. רכות. אמת. זכות להתקיים בלי לבקש רשות. זה הזמן לעשות חשבון נפש.

להכיר במחיר האמיתי של הזהות שלך.

שאל את עצמך: מה הזהות הזו נתנה לי? אולי היא העניקה לי תחושת

שליטה. אולי היא גרמה לי להרגיש נבחר. אולי היא עזרה לי להימנע

מקונפליקטים או מלהיות בלתי נראה. ואז שאל: מה זה עולה לי עכשיו? כי כל

מסכה, לא משנה כמה היא הייתה שימושית בעבר, מתחילה לחנוק אותנו אם

אנחנו חובשים אותה יותר מדי זמן.

אם חיית כמחולל שלום, ייתכן שזכתה לאישור, אך איבדת את היכולת

לומר את האמת שלך. אם חיית כמצליח, ייתכן שהרגשת ראוי, אך במחיר של

תשישות ובידוד. אם חיית כבלתי נראה, ייתכן שנמנעת מזנק, אך ויתרת על

זכותך לתפוס מקום. על זכותך להשמיע את קולך ולקבל אישור.

זוהי העבודה השקטה של הבגרות, להחזיק בעדינות את האני הישן שלך,

להודות לו על מה שהוא נשא, ולהודות היכן הוא כבר לא מתאים. לומר, אני

רואה איך זה שירת אותי. אני רואה איך זה מגביל אותי עכשיו. שניהם יכולים

להיות נכונים.

להכיר במציאות פירושו לקחת בחשבון את שני הצדדים. בלי בושה. בלי

האשמה עצמית. רק כנות. זו הבנה בוגרת של העובדה שכל זהות שנוצרה מתוך

פחד או הישרדות נושאת בחובה גם מתנה וגם נטל, ורק אתה יכול להחליט אם

הנטל הזה עדיין שווה לשאת.

זה הרגע שבו אתה מפסיק להופיע למען אהבה ומתחיל לבחור בעצמך.

הרגע שבו אתה מודה לעצמך הישן שהביא אותך עד כאן, ומודה בעדינות שהוא

לא יכול לקחת אותך רחוק יותר.

זה לא צעד אינטלקטואלי; זה צעד רגשי. ייתכן שתחושו לחץ בחזה, צניחה

בבטן, צער על מה שאבד, או הקלה שקטה על כך שסוף סוף רואים אתכם. תנו

לזה לעלות. תנו לזה לדבר. כי הכרה במחיר היא מה שמאפשר לכם להפסיק

ללא הגבלה

לשלם אותו.

זהו הצעד שבו הפנטזיה מתפוגגת. שבו אתה מפסיק להעמיד פנים שאתה יכול להישאר אותו הדבר ועדיין להיות חופשי. כדי להשתחרר, עליך קודם כל לזהות מה כבל אותך. זו השער. זו ההבטחה השלישית שאתה נותן לעצמך: אני אקח אחריות על הזהויות שלי. אני אכבד את מה שהן נתנו לי, ואשחרר את מה שכבר לא משרת אותי. רק אז תוכל להתחיל לבחור במשהו חדש.

שלב 4: אתגר

להתמודד זה לא להרוס. זה להתעמת בעדינות, לעמוד על סף מה שהאמנת בו ולשאול: האם זה עדיין נכון? אתה לא במלחמה עם עצמך. אתה פשוט כבר לא מוכן להגן על מה שמחזיק אותך קטן.

זהו השלב שבו אתה פוגש את הנוחות שלך, את ההיסטוריה שלך, את הסיפורים שירשת, ואתה לוחץ עליהם. לא כדי להרוס אותם, אלא כדי לבדוק את עוצמתם. לא כל מה שחיית זכאי להישאר.

להתמודד פירושו לגעת בקצוות הנוחות שלך, בקווים שהבטחת שהם אתה, ולראות מה קורה כשאתה נשען עליהם. מי אמר לך לא להטיל ספק בזה? מה יקרה אם תעשה זאת? איזה פחד עולה כשאתה תוהה, "מה אם אני לא רק זה?" עבור חלק, זה ירגיש כמו בגידה. כמו בגידה במשפחה, בתרבות, בדת, בעצמי. כך אתה יודע שאתה קרוב למשהו אמיתי. לא כי אתה רוצה להרוס את השורשים שלך, אלא כי אתה רוצה לראות אם הם עדיין מתאימים לחיים ולעתיד שאתה רוצה לבנות.

כשאתה מאתגר זהות ישנה, אתה לא קורע אותה בכוח. אתה בוחן אותה בעדינות. האם היא עומדת במבחן כשאתה מסתכל לה בעיניים? האם היא מתרככת כשאתה מציין את הסדקים בה? האם היא מתפוררת כשאתה מפסיק

לממש אותה?

עכשיו, לאחר שראית את זהותך והכרת במשקלה, שלב זה מבקש ממך להתעסק איתה. לא רק להתבונן, אלא להישען עליה. להתקרב. לראות עד כמה היא נמתחת לפני שהיא מתנגדת לך. שאל: האם זהות זו מותאמת או רק מתורגלת? האם אמונה זו מרחיבה או מצמצמת? האם תפקיד זה משרת את עתידי או רק חוזר על עברי? אלה אינן שאלות שטחיות. הן מהסוג שמערער את היסודות ומעורר את החלקים השקטים של הווייתך.

להתמודד פירושו להיכנס למתח שבין מי שהיית למי שאתה עלול להיות. המתח הזה הוא קדוש. הוא מכיל את החיכוך שקודם לצמיחה. הוא מכיל את ההתנגדות ששומרת על חירותך. ולפעמים, מה שאתה מרגיש אינו התנגדות לשינוי; זו נאמנות למשהו שפעם נתן לך אהבה, או ביטחון, או משמעות. תן לעצמך להרגיש את זה. אתה לא בוגד בשורשיך בכך שאתה מאתגר אותם. אתה מכבד את זכותך להתפתח.

בחר אמת אחת שחיית איתה – זהות, אמונה, דרך חיים – ותן לעצמך לשבת בתוך אי הנוחות שלה. לא כדי לתקן אותה. לא כדי לברוח ממנה. אלא כדי לשאול: אם לא הייתי צריך להיות כך יותר, מה היה אפשרי? אתה לא צריך לדעת את התשובה. אתה רק צריך להיות מוכן להחזיק בשאלה וברגשות שעולים איתה.

זו לא עבודה פסיבית. זהו האומץ השקט של ההתהוות. זה הרגע שבו אתם מפסיקים להגן על המסכה ומתחילים להקשיב לקול שמתחתיה. כי כשאתם סוף סוף מפסיקים לשחק, לאמת יש מקום לעלות אל פני השטח.

זו ההבטחה הרביעית שלך לעצמך: לא אגן יותר על מה שמחזיק אותי קטן. אתגר את מה שמרגיש קבוע. ואפשר לעצמי להתעלות אפילו מעל הדברים שפעם שמרו עליי. כך תשתחרר מהכבלים: על ידי שתשאל אם הם אי פעם היו

שלב 5: הרגישו את זה במלואו

לראות, לשאול, להכיר ולהתמודד יפתחו את הדלת, אבל להרגיש זה מה שיעביר אותך דרכה. זה המקום שבו העבודה עוברת מהראש לגוף. זה המקום שבו מידע הופך לחוויה.

רובנו הוכשרנו לנתח את הרגשות שלנו במקום להרגיש אותם. אנו מנסים להבין את הכאב באופן אינטלקטואלי, בתקווה שההבנה תספיק כדי לשחרר אותנו. אך האמת היא שהכאב לא משתחרר באמצעות ההיגיון. הוא משתחרר באמצעות נוכחות. באמצעות נשימה. באמצעות נכונות (). הוא משתחרר כאשר אנו פוגשים אותו במקום שבו הוא נמצא.

כל זהות שלבשת נשאה משקל רגשי. אולי היא נשאה בושה, או פחד, או געגוע. אולי היא נבנתה סביב דחייה, או נטישה, או הצורך להיבחר. אולי היא רוויה בצער.

לא רק חשבת את דרכך אל הזהויות האלה; הרגשת את דרכך אליהן. הסתגלת, לא רק כדי לשרוד פיזית, אלא כדי לשרוד רגשית. ועכשיו, אם אתה רוצה להיות שלם, אתה צריך לבקר מחדש את הרגשות שקברת כדי לשחרר את עצמך מהם.

השלב הזה אינו נועד להחיות מחדש את הכאב שלך; הוא נועד לפנות מקום לדברים שמעולם לא קיבלו מקום להתקיים. ייתכן שתחוש צער על מי שהיית צריך להיות. כעס על מה שציפו ממך. עצב על החלקים בעצמך שהשתקת כדי להשתייך. רגשות אלה אינם מכשולים; הם אותות. הם אומרים לך מה היה חשוב. הם אומרים לך היכן נמצא הפצע. וכאשר אתה מאפשר לעצמך להרגיש אותם, אתה מתחיל להשיב לעצמך את החלקים שהיו חבויים מתחת למסכה.

אמילי מרוטיאן

תן לרגש לעלות בלי צורך לתקן אותו. תן לדמעות לזלוג בלי לנסות להסביר אותו. תן לגוף שלך לומר את האמת שהמוח שלך ניסה להגן עליך מפניה. כי כשאתה מרגיש משהו במלואו, בלי שיפוט או התנגדות מ-, הוא כבר לא צריך לצעוק. הוא כבר לא צריך לשלוט בהתנהגות שלך מהצללים.

הרגש לא הופך אותך לחלש. הוא הופך אותך לאמיני. הוא הופך אותך לכנה. הוא מחזיר אותך לחלקים של עצמך שהושארו מאחור בשם ההישרדות. אז תן לו לעבור דרכך. תן לו להראות לך מה עדיין לא נרפא, מה עדיין פצוע, מה עדיין חשוב. כי ברגע שאתה מרגיש את זה, אתה כבר לא צריך לפחד מזה. וכשאתה כבר לא מפחד מזה, אתה חופשי.

זו ההבטחה החמישית שלך לעצמך: *אני ארגיש את זה במלואו כדי לשחרר את עצמי מאחיזת הבושה והשתיקה. אני אשחרר את עצמי מהעבר.*

שלב 6: אפשרו לריפוי

לאחר שראית את הדפוסים שלך, הטלת ספק באמיתותם, הכרת במחיר שלהם, אתגרת את אחיזתם והרגשת את רגשותיך, הריפוי הופך לאפשרי. כי אתה כבר לא בתוך הזהות שמנסה לשרוד אותה. אתה עכשיו מחוץ לה, עם פרספקטיבה, עם נוכחות, עם בחירה.

אנו מאפשרים ריפוי על ידי כך שאיננו מתנגדים לתהליך. על ידי כך שאיננו מפריעים לזרימה הטבעית שלו. אנו מאפשרים לרגשותינו לעלות, אנו מאפשרים לצער לנוע, ובמקום להילחם בחלקים ה- יים שלנו שרק זקוקים לאהבה ולקבלה, אנו מחבקים אותם.

ריפוי אינו קשור לשכחת מה שקרה או להתחזות כאילו זה לא עיצב אותך. זה קשור להביא טיפול למקומות שפעם ננטשו או נדחו. זה קשור לחזור לפצע עם החוכמה שלא הייתה לך כשהוא נוצר לראשונה.

ללא הגבלה

לרפא זה לטפל. להציע חום במקום שבו היה קור. להביא חמלה במקום שבו הייתה האשמה עצמית. ייתכן שתגלה שהזהויות שלבשת מעולם לא היו רק מסכות; הן היו תחבושות. הן החזיקו יחד חלקים בך שלא ידעו איך להתקיים בפתיחות.

אולי הפכת למצטיין כי לא האמנת שאתה מספיק טוב. אולי הפכת למפסר כי פעם סכסוך היה מסוכן. אולי נעלמת כי נראות גרמה לך נזק. אלה לא היו פגמים. אלה היו תגובות הישרדות. תגובות חכמות, מסתגלות, מגנות. הריפוי מתחיל כשאתה מפסיק להעניש את עצמך על מה שהיית צריך לעשות כדי לשרוד. זה לא תמיד תהליך דרמטי. לפעמים זה שקט. רגע אחד של סליחה. נשימה רכה במקום שבו הייתה פעם פאניקה. הפסקה במקום שבו הייתה פעם תגובתיות.

ריפוי הוא כאשר אתה כבר לא זקוק לזהות כדי לשאת את הכאב עבורך. כאשר אתה יכול להרגיש את הצער מבלי לקרוס לתוכו. כאשר אתה יכול לזכור את העבר מבלי לחוות אותו מחדש. זהו המרחב שבו מתחיל תהליך האינטגרציה, לא בכוח, אלא בחסד.

לרפא לא אומר להפוך למישהו אחר. זה אומר לחזור למי שהיית לפני שפיתחת זהות כדי לשרוד את הפצע. וזה אומר לבחור, שוב ושוב, להתייחס לעצמך בעדינות במקום בהגנה. ריפוי לא ימחק את הצלקת, אבל הוא ישחרר את הדחף להמשיך לגעת בה.

כשאתה מחלים, אתה מניח את זה בצד. לא באלמות. לא בבושה. לא בענישה עצמית. בבחירה פשוטה ואמיצה, אני כבר לא צריך לשאת את זה. אתה לא מכריח את מה שלא מוכן ללכת. אתה לא עוקר את זה כמו עשב שוטה. אתה נותן לזה להשתחרר מעצמו כי הפסקת להזין את זה. אתה מאפשר לחלקים המוחלמים להשתלב במערכת שלך, וזה משחרר את דפוסי ההישרדות הישנים.

אמילי מרוטיאן

שחרור הוא המקום שבו כל זה הופך לשחרור מוחשי. ייתכן שתחושה צער. או הקלה. או פחד. או קלילות. לפעמים זה מרגיש כמו לאבד חלק מעצמך, אבל מה שנשאר מאחור הוא רק התחפושת, לא הליבה. אתה משחרר את ההצגה, וזוכר מי אתה.

לשחרר זה לומר, תודה על מה שנתת לי. אני רואה שסיימת את תפקידך. ועכשיו אני בוחר לצמוח מעבר לך. זהו פרידה עדינה מזהות ישנה, מאמונה מגבילה, ממסכה שהפכה לכבדה על עורך.

זו ההבטחה השישית שלך לעצמך: אטפל בחלקים שפעם נטשתי. אפסיק להציג את הכאב שלי ואתחיל לטפל בו. אעזוב את מה שכאב לי, לא כדי לשכוח, אלא כדי סוף סוף להתקדם מעבר לזה.

שלב 7: התרחב

ריפוי יוצר מרחב. עכשיו אנחנו יכולים למלא אותו, לא בזהויות חדשות, אלא ברשות. בנשימה. באפשרות. זהו השלב שבו אתה מפסיק לשאול מי מותר לך להיות ומתחיל להיות מי שאתה כבר מתחת לפחד, לשריון ולתפקידים שפעם מילאת.

כשאתם מתרחבים, אתם מזמינים את האני הנסתר לצאת קדימה; זה שלמד ללחוש במקום לדבר, לחכות במקום לרצות, להתכווץ במקום לזרוח. עכשיו, אתם מתחילים להתמתח אל הפוטנציאל השקט הזה. לא כהופעה. לא כהמצאה מחדש. אלא כחזרה.

התרחבות אינה הופכת אותך לאדם חדש. היא חושפת את החלקים בך שהמתינו; את קולך, את נוכחותך, את היצירתיות שלך, את הכוח שלך. זו הבחירה להפסיק לערוך את עצמך כדי להתאים לציפיות העולם ולהתחיל לבטא את מה שנשמתיך תמיד נשאה.

ללא הגבלה

לפעמים התרחבות תיראה נועזת – לדבר בקול רם יותר, לעמוד זקוף יותר, לומר לא בלי להתנצל. לפעמים היא תהיה רכה – נשימה עמוקה יותר, גבול קטן, אמת פשוטה שנאמרת בבהירות. אתה לא צריך לדעת לאן זה מוביל. אתה רק צריך להישאר פתוח. כי התרחבות היא לא יעד, היא נכונות. אתם לא צריכים לדעת בדיוק לאן זה יוביל. התרחבות היא לא יעד. היא דרך חיים; להישאר פתוח לאפשרויות חדשות במקום לסגת לכלובים ישנים. התרחבות היא ההבטחה השביעית שלכם לעצמכם: לא אגביל את מה שאני יכול להיות למה שהייתי. אשאר פתוח ליותר, גם כש"יותר" מרגיש לא בטוח. כשאתם מתרחבים, אתם מלמדים את החיים איך לפגוש אתכם במקום שבו אתם באמת נמצאים. זו חופש בתנועה.

שלב 8: גילום

זה המקום שבו העבודה עוזבת את הדף ונכנסת לחיך. לא כקונספט. לא כתחושה. אלא כפעולה. כקצב. כאמת בתנועה. לחיות את זה פירושו להפסיק לנסות להיות ולהתחיל להיות. אתה מפסיק להסביר מי אתה ומתחיל לחיות כאילו אתה כבר יודע. כי אתה יודע. ראית את המסכות. שאלת את השאלות. הכרת במחיר, ריפאת את הפצע, והתמתחת אל עבר אפשרויות חדשות. עכשיו מגיע החלק שלא צריך לדבר עליו. צריך רק לחיות אותו. לחיות את זה לא אומר שלעולם לא תשכח שוב. זה לא אומר שלא תחזור לדפוסים הישנים. זה אומר שכאשר זה יקרה, תזהה את זה מוקדם יותר. תתרכז במקום להיכנס לסחרור. תחזור במקום לקרוס. כך נראית אינטגרציה. זה לא שלמות, אלא נוכחות.

אולי אתה עדיין מרגיש פחד. אולי אתה עדיין מרגיש את המשיכה של תפקידים ישנים, את המשיכה של כלובים מוכרים. אבל עכשיו יש לך בחירה. אתה יכול להגיב מתוך ההווה שלך, לא מתוך העבר שלך. אתה יכול לבחור בהלימה על פני ביצועים, בבהירות על פני שליטה, ובאמת על פני נוחות. זה המקום שבו הריפוי שלך הופך להיות גלוי: בהחלטות שלך, במערכות היחסים שלך, בשתיקה שלך, בקול שלך.

ההתגלמות עשויה לא להיראות רדיקלית לאחרים. היא עשויה להיות שקטה, עדינה, איטית. היא עשויה להיראות כמו לומר לא כשבעבר היית אומר כן. כמו לנוח כשבעבר היית דוחף. כמו לבקש את מה שאתה צריך, גם כשקולך רועד.

בכל פעם שאתה בוחר במה שמתאים לשלמות שלך, אתה מעמיק את החופש שלך. בכל פעם שאתה פועל מתוך אמת, אתה מזכיר למערכת העצבים שלך שבטוח להיות אמיתי.

כשאתם מתרחבים, אתם זוכים להציץ במי שאתם יכולים להיות. כשאתם מגלמים, אתם הופכים לזה; לא רק כרעיון, אלא כאמת חיה. זה המקום שבו העבודה עוזבת את הדף ונכנסת ליום שלכם. זה המקום שבו החופש מפסיק להיות משהו שאתם *רוצים* והופך למשהו שאתם *מגלמים*.

לגלם פירושו שאתה נושא את האמת החדשה אל תוך השגרה. אל האופן שבו אתה מתעורר, אל האופן שבו אתה מדבר, אל האופן שבו אתה אוהב, אל האופן שבו אתה עומד על שלך, אל האופן שבו אתה מתרכז כשאתה רוצה להתחזק.

אינטגרציה היא לא שלמות. היא לא ביצוע מושלם של ההפיכה החדשה שלך. היא התרגול של התאמת הבחירות שלך לחופש שלך. זה לא ביצוע של זהות חדשה. זה התגלמות של העצמי החופשי שלך. וזה לא יקרה בבת אחת. זה

ללא הגבלה

יקרה בתרגול, בהפסקה, בנשימה. שוב ושוב.

שאל את עצמך, איך אני מתנהל בעולם עכשיו, כשאני לא כבול לסיפור
דישן? אם שחררת את הצורך להתחרות, איך אתה מתייחס לאחרים בעבודה,
בבית, באהבה? אם התרחבת לעצמי כנה יותר, איך אתה מדבר כשהאמת שלך
רועדת בקצה שפתיך? אם פיזרת את חומת המפרידה בינך לבנים, איך אתה
מקשיב כשההבדל גורם לך אי נוחות?

האינטגרציה חיה ברגעים הקטנים של היוםיום. בהפוגה שלפני שאתה בוחר
בתגובה ישנה. בנשימה שאתה נושם כדי לזכור, שאני כבר לא רק זה.
אף אחד לא ייתן לך תעודה על כך שהפכת לחופשי. אף אחד לא יכריז על
הגעתך. אינטגרציה והתגלמות אינן הגעה. הן הדרך שבה אתה חוזר לעצמך, בכל
פעם שאתה שוכח.

זו ההבטחה הסופית שלך לעצמך: אני אחיה כעצמי שחזרתי אליו. לא
בתיאוריה. במעשים. בבחירות. באופן השקט שבו אני מתנהג, גם כשאיש אינו
צופה בי. אני לא מופיע למען אחרים. אני לא מחפש את הסכמתם או את
אישורם. אני מי שבחרתי להיות בעולם.

זה לא סוף העבודה. אבל זה התחלה של חיים המושרשים במי שאתה
באמת. חיים שנוצרו לא על ידי הופעה או הגנה, אלא על ידי נוכחות. חיים
שבהם אתה כבר לא רודף אחרי זהות כדי להיות ראוי, אלא חי בהרמוניה כי
אתה כבר כזה.

הצעדים שנקטתם אינם נוסחה; הם בסיס. בסיס שתחזרו אליו שוב ושוב,
בכל פעם עמוק יותר, בכל פעם אמיתי יותר. להיות זה לא משהו שמסיימים. זה
משהו שמתרגלים. באופן שבו אתם מדברים. באופן שבו אתם בוחרים. באופן
שבו אתם מתנהגים כלפי עצמכם כשאף אחד אחר לא שם כדי לראות את זה. תנו
לזה להיות ההתחלה שלכם. לא של משהו חדש, אלא של משהו אמיתי. משהו

אמילי מרוטיאן

שלום. משהו חופשי.

ללא גבולות

עד עכשיו, שאלת את עצמך כמעט הכל — את ההנחות שלך, את התוויות שלך, את התפקידים שלך, את האמונות שלך. שחררת את האחיזה בסיפורים שלא אתה כתבת, והסתכלת בכנות על החלקים בך שנוצרו מתוך הישרדות במקום מתוך אמת.

שאלת את השאלות הקשות ביותר. ויתרת על שמות שמעולם לא היו שייכים לך. קילפת סיפורים שהיו עטופים בפחד, הישרדות והופעה. ואולי עכשיו, יש שקט. אולי עכשיו, יש מרחב.

זה לא חלל ריק. זו ההתחלה. במרחב הזה הכל אפשרי, כי אתם לא מוגדרים. הגדרה היא חוסר. היא תחומה ומוגבלת. היא חייבת לשלול דבר אחד כדי להפוך לדבר אחר. כשאומרים "אני זה!", אומרים גם "אני לא זה!". זוהי הצהרה כפולה שמגדירה ומצמצמת באופן מיידי את הדבר שאנו מגדירים. אז עכשיו אנו משחררים את ההגדרות, את הסיפורים ואת התיבות. אנו מתפרקים.

ההתפרקות הזו היא קדושה. אבל היא גם יכולה להרגיש מבלבלת, כי

לימדו אותנו שזהות היא ביטחון. שכדי להיות מישהו, אנחנו חייבים לתת לזה שם. לתבוע את זה. להכריז על זה. אבל מה קורה כשהשמות האלה כבר לא מתאימים? מה קורה כשהתפקידים נופלים, הקטגוריות מתמוססות, ואנחנו נשארים במרחב שבין מי שהיינו למי שאנחנו הופכים להיות?

המרחב הזה יכול להרגיש כמו ריקנות. אבל זו לא ריקנות. זו פתיחות. זה החלק במסע שבו העור הישן נשיל, אבל החדש עוד לא נוצר. שבו המבנה נעלם, והשקט מרגיש כמעט רועש מדי.

אולי לא תזהו את עצמכם כאן, בלי התפקידים, בלי השמות, בלי הקצוות המוכרים. אולי תרצו לאחוז במשהו מוצק, בכל דבר שיחזיר לכם את הנוחות של הידיעה מי אתם.

זה נורמלי. זה אנושי. זה ההד של העולם שאומר, "הגדירו את עצמכם כדי שנדע איפה למקם אתכם". אבל מה אם אתם עדיין לא ממקמים את עצמכם בשום מקום? מה אם תתנו לעצמכם לצוף במרחב הזה עוד קצת? לא אבודים. פשוט חופשי. כי הפתיחות הזו היא לא חוסר זהות; היא החופש ליצור זהות. לחקור מה מתאים לך בלי צורך שזה יהיה סופי. לומר, "אני בתנועה", ולתת לזה להספיק. אתה לא צריך למלא את המרחב הזה בהישגים או בוודאות. אתה יכול למלא אותו בנשימה. בסקרנות. בכנות.

אתה יכול לנח כאן. אתה יכול להקשיב. ומהקשבה הזו, יקום משהו חדש. לא מלחץ. לא ממסורת. לא מפחד. אלא מהאמת.

אתה לא אמור להיות בלתי מזוהה. אתה אמור להיות חופשי. חופשי לבחור, חופשי להשתנות, חופשי להתפתח מעבר למה שציפו ממך. כולל עצמך.

להיות חופשי לא אומר להיות לא מוגדר. זה אומר להיות זה שמגדיר.

זה אומר לעבור את החיים עם קשר מודע למי שאתה ולמי שאתה הופך להיות. זה אומר לשאול, לא "מה הם רוצים שאהיה?" אלא "מה מרגיש לי הכי אמיתי עכשיו?"

אתה לא כאן כדי למחוק את עצמך. אתה כאן כדי לזכור את עצמך, לפני שהעולם אמר לך מי להיות. כדי לכתוב את עצמך מחדש, על בסיס בהירות, לא על בסיס תנאים. כדי להשיב לעצמך את עצמך – באופן מלא, באומץ, ובלי התנצלויות.

תן לזהותך להיות דבר חי. תן לה להשתנות כשאתה גדל, להתרכז כשאתה מחלים ולהתרחב כשאתה לומד. תן לה להכיל את כל הסתירות שלך. תן לה להתפתח עם התפתחותך.

אתה לא צריך להיות בטוח. אתה רק צריך להיות כנה. כי הדבר החזק ביותר שאתה יכול להיות הוא לא מובן. הוא לא מקובל. הוא לא מעורר הערצה. הוא אמיתי. וזה מה שאתה עכשיו. לא מתויג. לא מקוטלג. לא כבול. רק אמיתי. איך זה נראה מבחינתך?

זה יכול להיות שונה מאיך שזה נראה לי. וזה בסדר. זה חייב להיות כך. אם זה לא בסדר, אז אנחנו חוזרים לנקודת ההתחלה. אנחנו חוזרים לפיצולים, לאפליה ולמאבקים זה בזה על תוויות. בואו ננתב את האנרגיה הזו ממאבקים זה בזה לבנייה משותפת.

דמיינו עולם שבו אנחנו כבר לא מגדירים את עצמנו או את אחרים באמצעות תוויות ונקשות. עולם שבו סקרנות מחליפה שיפוט, חמלה מאפילה על פחד, וחיבור הופך לנורמה, לא ליוצא מן הכלל. זה לא חלום רחוק; זה בהישג ידנו. אבל כדי ליצור את העולם הזה, עלינו קודם כל להשתחרר מהכבלים הנפשיים והרגשיים שמחזיקים אותנו קטנים ומבודדים.

כאשר אנו מתחילים לראות את עצמנו כיצורים רב-ממדיים, המשתנים ללא הרף, אנו פותחים את הדלת לחופש עמוק. איננו צריכים עוד להתאים את עצמנו לקטגוריות שהחברה, המסורת או הפחד יצרו עבורנו. אנו יכולים להשיל מעלינו את התוויות ה-, המגבילות אותנו, ולחבק את מלוא מי שאנו ומי שאנו הופכים להיות. חופש זה אינו דחייה של זהות, אלא הרחבה שלה. זוהי ההכרה בכך שהמורכבות שלנו אינה דבר שיש לפחד ממנו, אלא דבר שיש לחגוג.

המסע הזה מתחיל כך. בכל רגע של מודעות, בכל מעשה של טוב לב, ובכל בחירה להישאר פתוח במקום סגור, אתה יוצר אדוות של שינוי. כשאתה רואה אחרים ללא העיוותים של סטריאוטיפים והנחות, אתה יוצר מרחב לקשר. כשאתה מציע חמלה במקום שיפוט, אתה מזמין אחרים לעשות את אותו הדבר. כך נופלים חומות, שיחה אחת, מעשה אחד, לב אחד בכל פעם.

השחרור שלנו הוא קולקטיבי. על ידי שחרור עצמנו מהצורך לקטלג ולשלוט, אנו עוזרים לשחרר אחרים מעול הציפיות והאי-הבנות. אנו מתחילים לראות שאין "הם", יש רק "אנחנו". הדברים שפעם הפרידו בינינו הופכים לגשרים במקום למחסומים.

אז, איזה עולם תיצרו עם האנרגיה והנוכחות שלכם? עולם שבו פחד ופיצול מגדירים אותנו? או עולם שבו אמפתיה, הבנה ואהבה ממסים את הקווים המפרידים? יש לכם את הכוח לבחור.

כל רגע מציע הזדמנות להרחיב את מעגל השייכות (), להיות ללא פחד ולהיות פתוחים ליופי האינסופי של הגיוון. תנו לספר הזה להיות יותר מסתם משהו שאתם קוראים. תנו לו להיות הזמנה לחיות אחרת. להיות ללא

גבולות.

אתם לא רק צופים בשינוי הזה; אתם יוצרים אותו. חייכם לא ישתנו כי מישוהו אחר קם כדי לעמוד באתגר; הם ישתנו כי אתם קמתם. חופש הוא לא משהו שאנחנו צריכים לחכות לו; הוא משהו שאנחנו יכולים לגלם כבר היום. בכל מעשה של חיבור, בכל רגע של חמלה, בכל החלטה להישאר פתוחים, אנחנו מחזירים לעצמנו את הכוח ליצור עולם טוב יותר.

העתיד אינו כתוב מראש. הוא מעוצב, נשימה אחר נשימה, בחירה אחר בחירה. וכשאנחנו צועדים קדימה, ללא כבלים, ללא מסכות וללא פחד, אנחנו צועדים לעבר עתיד שמוגדר לא על ידי פחד או הפרדה, אלא על ידי אחדות, אומץ ואהבה. זה מי שאנחנו. זה מי שתמיד היינו. וזה מי שאנחנו יכולים להיות.

אנחנו אחד. אנחנו כולם.