

המדריך הזה נולד בזכות מפגשי הורים שאני מנהלת כבר עשרות שנים. הם נולדו אחרי הרבה שנות ניסיון בניהול גן חיבוקים, בהם שמתי לב שחינוך ילדים בלי לעבוד עם הוריהם זו חצי עבודה. במפגשים אלה, אנחנו גננות והורים מנסים להסתכל על מה שמפעיל אותנו ממקום יותר גבוה, או יותר נטרלי. זה מאפשר לנו לראות את התמונה ביותר בהירות ולהסתכל על הרגשות שלנו כמורי דרך. העבודה שאני עושה אני למדתי אותה אחרי ששילבתי את השלושים שנות ניסיון בחינוך יחד עם רעיונות מהחינוך הפתוח, האנתרופוסופי והמדיטציה.

לאחרונה הנחיית הקבוצות מנוהלת בצורה אינטואיטיבית, על ידי הקשבה לצרכי המשתתפים בה. בכל שנות עבודתי יצא לי לפגוש ילדים שאחרי שעזבו את הגן אובחנו כילדים עם בעיות (ADD, PDD, ADHD ואחרים) באמצעות ההקשבה לצרכים של הילדים אלה רכשתי כלים שעוזרים לנו, הגננות להתמודד עם הקושי בעבודה היום יומית. בחוברת זו רצוני לעסוק מעט בתיאוריה ולתת רעיונות מעשיים תוך כדי שיתוף של מקרים שונים.

אצלנו בגן, כל פעם שגננת אמרה הילד הזה קשה, אני שאלתי את הגננת : מה קשה לך עם הילד הזה? כי בעצם משם מתחיל הכל. להפוך ילד לבעייתי זה מרחיק אותנו מהעבודה על עצמנו. (לו יש בעיה ואני בסדר. אז בואו נתקן את הילד.)

מה שאני מציעה זו הסתכלות ממקום של קבלה, אהבה, חמלה ואמפטיה. ולמרות שזה נשמע נחמד זה דורש מאיתנו אנשי החינוך עבודה מאוד יסודית!!

לאלה שמוכנים לצאת איתנו לדרך, אז ברוכים הבאים, אנחנו מתחילים.

ילדי היום

הילדים של היום גדלים עם עודף גירויים, בעיקר טכנולוגים. מבליים המון שעות מול המחשב והטלוויזיה ובלי לשים לב מתחילים להתרחק מעצמם.

הרעיון לפתח תוכנית על מודעות עצמית לגנים, לבתי ספר יסודיים ועל יסודיים מביא פתרון לבעיית החוסר מודעות עצמית שגדל אצל הילדים מאז שנכנסים לבית הספר.

מטרות התוכנית הן

1 להפגיש את הילדים ואת המבוגרים עם טכניקות שונות של תרגול לפיתוח המודעות העצמית הגופנית והנפשית.

2 לאפשר לקורא מבט אחר על החיים והקונפליקטים.

הרבה פעמים שמעתי גננות או מורות שמתלוננות על ילדים בגן או בכיתה שלא מאפשרים להן לנהל את היום בשלווה. כמה מהן סיפרו לי ששלחו את הילד לאבחון כדי שיתנו לו ריטלין כמה שיותר מהר. ואחרות דווחו על כך שהריטלין פטר להן את הבעיות עם כמה ילדים. אני הקשבתי והבנתי את הקושי שלהן. קודם כל להכניס 30 ילד בכיתה או בגן זה כבר נשמע משהו לא מתאים לכל הקידמה של עולמנו. הפלאפונים משודרגים וגם המחשבים אבל החינוך ממשיך לעשות שינוי קוסמטיקה. כשהבסיס הוא בלתי אפשרי.

זכור לי כשלמדתי חינוך כמה השקיעו באוניברסיטה בלהסביר לנו שמורה טוב הוא זה שאצלו כל ילד לומד. ולא משנה מה. הסבירו לנו גם שבית ספר טוב זה בית ספר איפה שיוצאים אותם התלמידים שנכנסו בכיתה א, בלי צורך בלגרש ילדים מהבית ספר בגלל בעיות התנהגות או אחרות. אנחנו רואים שהנשק הפופולארי ביותר הוא התיוג. זה קורה כי אנחנו אנשי החינוך מרגישים שטובעים וזה הגלגל הצלה הנגיש ביותר.

אבל, מה היה קורה אם לא היה באפשרותנו לתייג את הילדים? מה היה קורה אם הילד הזה היינו יודעים שהוא יהיה האינשטיין הבא? מה היה קורה אם היינו נותנים לילד הזה ללמד אותנו משהו? איך היינו יכולים להודות לאותו ילד שמשקף לנו כמה אי שקט יש בתוכנו? בכל החברה שלנו? אנחנו המורים וגננות וכמובן כל האנושות רגילים לחשוב במושגים של טוב ורע, אבל איך היו נראים חיינו אם היינו מפסיקים לשפוט? אם היינו מפתחים את האמפטיה? ואני יודעת מה תגידו, איך אפשר בכיתה עם 30 תלמידים? ואני מודעת שזה מאוד קשה!! ושכמה שיותר ילדים זה עוד יותר קשה אבל...

קשה זה לא אומר בלתי אפשרי. קשה זה מאתגר. תסתכלו על הסרטים המומלצים פה למטה שנותנים דוגמא של איך מורים שהאמינו שהם יכולים אחרת הצליחו.

אני יודעת ומלאת אמפטיה לכל המורים/ות וגננות/ים שקורסים תחת העומס של הדרישות של המערכת, של הציפיות של המנהלות, מפקחות, הורים ובתוך כל זה, הם אמורים להתחבר לכל ילד ולהגיע לכל אחד. קודם כל אני מסכימה אתכם, המשימה היא נראית בלתי אפשרית ובכל זאת, אני מנסה להדליק פנס קטן כדי להקל עליכם.

כדי שתוכלו ליהנות ממה שאני רוצה לתת לכם פה, קודם כל עליכם להוריד את ההתנגדויות, הביקורת ולפתוח את הראש. אני לא מבטיחה שאחרי שתקראו את החוברת הזאת תהיו אנשים אחרים והתלמידים שלכם יהיו אחרים, אבל אני מבטיחה שאם תפתחו את הראש ובעיקר את הלב תראו את התמונה בצורה שונה.

אני מבקשת מכם לא להאשים את עצמכם על כלום, לא להתייאש ותהיו בטוחים שלפחות משהו קטן תלמדו מזה.

לבסוף אני מבקשת את סליחתכם על כך שאני מתפרצת אל חייכם ומתיימרת לחדש לכם משהו ואולי זה לא מתאים לכם. אם תרגישו כך אשמח שתכתבו לי, גם אם לא התחברתם לדברים שכתובים פה כדי שגם אני אוכל ללמוד מכם.

תודה רבה ענקית על הדלת שפתחתם אל לבבכם.

אתמול שאלו אותי: מי כותב את החוברת הזאת? איזה כובע אני חובשת כשאני כותבת את החוברת הזאת? חשבתי לרגע ועניתי שאני כותבת כגננת ואני כותבת גם כהורה והתחלתי לצחוק כשאמרתי בעצם אני גם כותבת את זה כילדה עם הפרעת קשב, למרות שאז הגדירו את זה שונה (דיסריטימיה מוחית, בשנות ה-70 הכירו פחות שמות של תוויות).

אז לא קשה לי לספר פה על איך מרגיש ילד כשהוא רואה שהוא אחר. מאוד אחר. קודם כל אני זיהיתי שבעולם המבוגרים לא מקבלים באהבה ובשמחה את האחר.

אם המורה אמרה להעתיק מהלוח ואני לא העתקתי, הייתה כועסת עלי, "כי הרי כל הזמן זה חוזר על עצמו, מתי כבר תביני למה באים לבית הספר?"

בבית גם היו כועסים עלי כשהיו מגלים שאני לא מכירה את המילה דיסקרטיות, בשבילי על הכל היה אפשר לדבר בכל מקום. למרות שהוריי חששו שאולי בגלל תכונה זאת לא יהיו לי חברים, לשמחתי ומזלי חברים היו לי תמיד, אולי דווקא כי הבנתי את הבעיות של כל אחד ותמיד הייתי מוכנה לעזור. אני גדלתי במשפחה אוהבת ושם הייתה דוגמה לנתינה אין סופית לכל אחד ולדעתי זה מאוד עזר לי כשהייתי יותר בוגרת לפלס לי את הדרך האישית שלי.

אבל בחזרה למה שהרגשתי כששמעתי את המורה מדברת על דברים שממש לא עניינו אותי, הרגשתי מנותקת, פחד שהמורה תתפוס אותי ברגעי הריחוף שלי לעולם הדמיון שלי, ובגיל ההתבגרות הרגשתי גם עצב מאוד גדול כי כשכל החברים שלי יצאו לבלות, לפעמים הייתי צריכה להישאר ללמוד.

הרגשתי תסכול שיש לי חברים שקוראים את החומר פעם אחת וכבר יודעים את הכל למבחן ואני אחרי שעות של לימוד יכולתי בקושי לקבל ציון עובר.

אבל אם הייתם שואלים אותי האם הייתי רוצה שיתנו לי כדור כדי להצליח כמו כולם? היית עונה שלא. לא הייתי משנה כלום, כי בזכות זה שהמשכתי לדמיין עולם טוב יותר יכולתי להגיע למקום שבו אני נמצאת היום, איפה שאני מנהלת גן ילדים עם איכויות אחרות ואני מנחה מפגשי הורים כדי לעזור להם להסתכל על הילדים שלהם ועל עצמם ממקום אחר.

יכולתי להקליט דיסקים בהם אני שרה ומנגנת שירי ילדים ופרסמתי כמה ספרים. אבל הכי חשוב שבנוסף לזה אני מאושרת וכשאני אומרת את זה לא מתכוונת לזה שאני תמיד שמחה.

בשבילי מאושרת זה אומר שיש לי אישור עצמי, שאני מרגישה שיש לי את האישור להיות מי שאני איך שאני וזה מה שאני רוצה להעביר בחוברת הזאת.

מאז שהייתי קטנה הזדמן לי לפגוש מאות ילדים אחרים במסגרת עבודתי ומחוצה לה. אצל כולם יכולתי לזהות תמיד את המבט הזה החסר אונים, מתוסכל והרבה פעמים כועס עד רמות שהיו מרביצים גם לגננות ולא רק לחברים שלהם. תמיד ניסיתי להבין את מצוקתם.

זה נכון ילדים רבים חסרי שקט או להפך שקטים מידי אבל אצל כולם יש את אותה תחושה של בדידות, של נפרדות דוקרת, כשמגלים שהעולם מצפה למשהו מהם שהם לא יכולים או לא רוצים לעשות אותו. תמיד ראיתי איך המבט הזה הופך לרך ושמח כשנגעתי בילדים האלה ולא רק פיזית. כשהיו קטנים היה חיבוק עוטף, כשהיו יותר גדולים בכיתה, היה הנחת ידי על כתף הילד. יכולתי להרגיש איך הגוף הנוקשה ומפחד מתחיל להתרכך ומרפה.

אפשר להגיד שההעזה לכתוב חוברת זו, קיבלתי אותה מהמכתבים החמים שקיבלתי מילדים שהיו בגני ובאו להפתיע אותי ביום הולדת החמישים. הם כבר גדלו ובכל זאת זוכרים אותי ואני יודעת למה.

זה לא בגלל היצירות שעשו בגני או המסיבות המרשימות, זה רק כי אני וכל צוות גן חיבוקים הקשבנו ללב שלהם והם הרגישו את זה ומרגישים את זה גם היום כשהם גדולים.

השארתי אצלם ערוץ פתוח ותמיד הם יכולים לחזור אלינו, גם אם עברו עשרים שנה מאז שעזבו את הגן. אני יודעת שיש כמה מורים ואולי כל פעם יותר, שיודעים להגיע לליבם של התלמידים ואני יודעת

שהמורים האלה יודעים על מה אני מדברת.

יכול להיות שתלמיד יסיים את הבית ספר כשהוא לא יודע טוב את החומר, אבל אם הצלחנו להגיע ללב שלו ואפשרנו לו לחוות את היותו מי שהוא אז מבחינתי זו הצלחה. כי הילדים שהפכו למבוגרים מאושרים ומצליחים הם אלה שרכשו את הכלים להגיע לעצמם.

בינו לבין עצמו בלילה כשהוא נכנס למיטה בגיל שכבר מתחילים לעשות חשבון נפש על מה היה היום, הילד מרגיש מתוסכל, עצוב, אשם ובעיקר לא אוהב כי כולם עושים הכל כדי שהוא יהיה אחר. כי איך שהוא זה גורם לבעיות אצל כולם.

לפעמים ילדים אלה כותבים שירים או סיפורים או מציירים וכך הם מוציאים החוצה את הרגשות הכבדים אך לפעמים הם מתכסים עד מעל הראש וכשהם לבד בחדר פשוט בוכים עד שנרדמים. ואלה רגשות שמלווים אותם כל החיים, אפילו כשהם גדולים וכבר השתלבו בחברה, יש להם איזו תחושה עמוקה שלא מגיע להם להיות מאושרים ומתוגמלים כמו כולם.

כמבוגרים לפעמים הם מודעים לרגש הישן הזה של חוסר אהבה, הערכה והם מחייכים לעצמם כשממלמלים "מגיע לי!" אך קשה להם לבקש.

רוצה לספר גם על התחושה שלוותה אותי עד גיל 18. הייתי בטוחה שאני סובלת מפיגור קשה וזה בגלל שלקחו אותי לכל כך הרבה פסיכולוגים ורופאים ועשו לי כל כך הרבה אבחונים! עד שהייתי בטוחה שיש לי מחלה רצינית ולא רוצים להגיד לי. לשמחתי עליתי לארץ בגיל הזה ופה גיליתי שבמבחנים באוניברסיטה היו מוכנים לבוא לקראתי ורק בגלל שהייתי עולה חדשה.

סוף סוף תווית שלא מתביישים ממנה. בהמשך למדתי תעודת הוראה בחופ"ן ופעם ראשונה בחיי הייתי התלמידה המצטיינת. כי שם הייתי צריכה לכתוב מיני פרויקטים על נושאים שמעניינים אותי. שם לא היו מבחנים, רק עבודות. הבנתי שאני שייכת לאותם האנשים שאי אפשר לבחון אותם כי הראש שלי לא עובד כמו הראש של אלה שכותבים את המבחנים.

מאותו יום עשיתי עשרות קורסים אבל אף פעם לא כאלה שבוחנים את התלמיד בסוף הקורס. למדתי הרבה וקיבלתי תעודות אבל בלי להיבחן.

ואם אתם רוצים לדעת איך אני מצליחה להקליט דיסקים ולכתוב ספרים ולפתוח גנים ולהעביר סדנאות וגם נשאר לי זמן לפנאי אז אגלה לכם סוד: אני קיבלתי את עצמי כלא מושלמת וכל מה שאני עושה הוא לא מושלם, יש הרבה מה לשפר. ועם כל זה הילדים נהנים בכל העולם לשמוע את הדיסקים והספרים שהדפסתי נמכרו חלקם וחלק אולי לא אבל עצם כתיבתם גרמה לי סיפוק. והגנים מלאי ילדים וגננות מאושרים וכל זה לא מושלם אבל אני שלמה עם עצמי ומאושרת אז מבחינתי זה מושלם.

מי אמר שלטעות זה לא טוב?

זה אנושי ומאפשר שכל פעם יותר אנשים יעיזו ליזום דברים. לעומת עולם שרק המושלם מתקבל ואז המון רעיונות נופלים בדרך.

לדעתי הפרעת הקשב היא של הסביבה שלא מקשיבה לילדים האלה הרגישים שצריכים שתי עיניים שיתבוננו באהבה בהם.

לא קשה לדמיין את הרגשות של הורים ברגע שרואים התנהגות מאתגרת אצל ילדיו. גם אם בינתיים אף אחד לא אמר להם כלום בשום מסגרת חינוכית וגם לא במשפחה הנרחבת, יש רגע מסוים בו ההורה מרגיש שכבר לא יכול להתעלם מזה שיש משהו שהוא לא מבין בהתנהגות של הילד או ילדה שלהם. רגע שפתאום אנחנו יכולים לשאול את עצמנו, איפה הילד שאני הכרתי עד עכשיו? (זה במקרים שההתנהגות המאתגרת קורת פתאום).

אבל יש גם את הרגע שבא אחרי הרבה רגעים של אי שקט שבו ההורה שואל את עצמו, האם לילד שלי יש בעיה? מה אני אמור לעשות? זה יכול לקרות בגלל שמנו לב שהילד לא מפסיק לזוז או בגלל שאנחנו רואים שהילד כל הזמן משחק עם אותו משחק או בגלל שאנחנו שמים לב שהילד התחיל להרביץ לפני הרבה זמן כשהגננת אמרה לנו שזו תקופה וזה יעבור.

יש אין ספור התנהגויות שיכולות להדאיג אותנו ההורים. ותמיד מייד אחרי הדאגה אנחנו אומרים לעצמנו ואולי זאת אני שדואגת יותר מידי? אולי כך קורה לרוב הילדים?

אז אנחנו יוצאות או אבות יוצאים ושואלות את האמא שלנו או את החברה הקרובה או בגינה את האמהות האחרות ובדרך כלל זה בכלל לא מרגיע אלא מדאיג אותנו יותר.

כבר יש לנו רשימה גדולה של המלצות גם על איך להגיב וגם של כל המטפלים השונים שקיימים ומטפלים בדיוק במה שיש לילד שלנו.

ברגע זה, הרבה פעמים אנחנו עושים צעד אחורה לפעמים בעזרת הבן זוג שלנו למי שיש, או קרובי משפחה אצל משפחות חד הוריות או שאנחנו לבד אומרות לעצמנו, טוב... זה לא כל כך נורא! נראה לי שהגזמתי.

כשהזמן חולף או שאנחנו מקבלים שיחה מהגן או מהבית ספר או שאנחנו רואים שזה ברור שיש מולנו אתגר. ואז התגובות משתנות מאוד מהורה יותר מודע לעצמו להורה שבכלל לא מודע וגם לא רוצה לדעת. במקרה של הורה שלא מתכחש לאתגר הוא מתחיל לחפש פתרונות. כמובן בחוץ.

ומה לעשות? עולמנו בנוי מקופסאות איפה שכל בן אדם מקוטלג לפי סימנים מסוימים וברגע שיצאנו החוצה אנשים רבים יעזרו לנו להחליט איך קוראים לקופסא של ילדנו.

אבל... מה היה קורה אם באותו רגע שגילינו את זה, אנחנו יושבים בשקט עם עצמנו ושואלים את עצמנו: מה אני מרגיש? וכותבים את כל הרגשות האלה ונזכרים מתי הרגשנו אותן בחיינו ואומרים לעצמנו טוב, זה ברור שהרגשות האלה הן לא בגלל הילד שלי, הן היו אצלי מזמן והוא רק הזכיר לי אותן. ואז אנחנו אומרים לעצמנו שגם עם כל הרגשות הלא נעימים האלה אנחנו אוהבים את עצמנו. ונושמים עמוק את תחושת האהבה.

אז מסתכלים שוב על הילד שלנו ומנסים להכיר אותו בלי להכניסו לשום קופסא. בלי לשפוט אותו, באהבה רבה והרבה סבלנות מנסים להיות איתו במקום שלו. כל יום אנו עושים התבוננות פנימה, פוגשים את השקט שלנו ומקשיבים ללב שלנו.

שם בפנים בתוך הלב יש את כל ההנחיות איך לעזור לילד שלנו. רק בשקט המוחלט.

ומה לעשות? רק אנחנו יכולים ליצור את הרגע הקסום הזה ושווה להשקיע את כל הכוונות שלנו כדי להצליח ליצור אותו.

וכשהגננת או המורה מתקשרת אלינו אנחנו כבר יודעים מה הם רוצים להגיד לנו ואנחנו ההורים שהשקענו זמן בהתבוננות פנימה משתפות את אנשי החינוך בגילויים שלנו, במה עוזר לילד שלנו וכמובן מקשיבים האם גם להן יש מה להוסיף. אבל כל זה קורה ממקום של הרמוניה.

אפשרויות טיפול

יש מספיק מטפלים שעוסקים בטיפול אלטרנטיבי לריטלין, זה לא שולל את הצורך של ילדים מסוימים בתרופה זאת. אך לדעתי מתן התרופה צריך להיות הדבר האחרון שמנסים ולא הראשון.

רכיבה טיפולית, טיפול באמנות, טיפול במוסיקה, טיפול ב N.S.A ועוד הרבה טיפולים אחרים יכולים לתת כוונים אחרים, אבל כשהילד קטן ההורה שמקשיב לעצמו ועובד על עצמו הוא הבן אדם שידע יותר בדיוק מה הטיפול הכי מתאים עבור הילד שלו.

לדעתי אף טיפול לא פוטר אותנו אנשי החינוך הורים, גננות או מורים לעשות את הדרך שלנו אל עצמנו כדי שמהמקום הזה נוכל לעזור לילדים שאיתנו.

תרגילים להגברת המודעות להתבוננות עצמית

ככל שאנו נהיה יותר צלולים בקשר לעצמנו נוכל להסתכל על הילד שמולנו ממוקם יותר נקי. בלי ציפיות ודעות קדומות שרק מגדילות את האי הבנה שקיים בין הילד לבין המבוגר. לשם כך החלטתי לשתף אתכם בתרגילים שלקחתי ממקומות שונים ושתרמו להתפתחות האישי שלי.

השקט הרועש שבהורות

אני בשקט. הבית בשקט.
המכשירים הדיגיטליים כבויים.
אני מתחילה להרגיש את הרעש המכרסם
באיטיות את שלוותי.
בהתחלה הוא מופיע כמחשבה קטנה:
"האם כיביתי את הבוילר?"
ואז כחוליה שמנתקים אותה משרשרת
כל המחשבות מתנפלות עלי:
"האם להתקשר לרופא? או אולי השיעול שלה לא כל כך נורא?"
"אספיק לשים כביסה וגם לתלות אותה לפני שאצא?"
"אולי אנוח? אני כה עייפה!"
"אבל עוד לא הכנתי את ארוחת הצהריים?
שוב אפשיר מהמקפיא? זה לא בריא..."
המחשבות השתלטו על השקט שלי.
מי שהיה רואה אותי מבחוץ היה חושב שישבתי בשקט כמה דקות.
אני מבינה שעלי לעשות משהו עם הרעש שבשקט הזה.
יוצאת לדרך...

זמן מחוץ לזמן

החלטתי לאסוף רגעים בהם אני מנציחה חמש דקות או דקה.
מסתכלת על השעון, מודעת שחמש דקות הן שלוש מאות שניות.
שלוש מאות שניות להפליג מחוץ לזמן...
מקשיבה לרוח, לקולות מאתרי בניה שבחוץ ואפילו לקולות שהשתקתי בראשי
עם כל מה שעלי לעשות.
נושמת עמוק כמה פעמים
קופצת לשום מקום דמיוני.
הכל ריק שם, אין פירושים, אין משימות,
אין מושג שנקרא "זמן".
יש רק כלום ענק ואינסופי.
האור מאיר מעלי וכשאני עוצמת את עיניי
אני מדמיינת שהוא קרני השמש מחממים ביום חורפי קר שבחוץ.
מחוץ לזמן הכל אפשרי,
השלוש מאות שניות התרבו לאינסוף רגעים של כלום.
אני מזכירה לעצמי שאני חופשייה,
אני יכולה להחליט מתי לצאת מהזמן תמיד.
גם כשאני חייבת לצאת מייד
גם כשכולם מצפים לדברים ממני.
אני יכולה לקחת לי לפעמים רק שישים שניות של כלום כי החלטתי לצאת לחופשי.

על איזו סירה לעלות?

לעיתים אני מדמיינת מולי שתי סירות,
באחת אני שטה נגד הזרם, חותרת חזק במאמץ רב.
בסירה השנייה המים משיטים אותי
למקום שלא תמיד אני מכירה,
אני חותרת בלי מאמץ רוב הזמן,
עם חיוך על הפנים.
בסירה ששטה נגד הזרם
אני רוצה להגיע מהר רק לאן שתכננתי מראש.
אינני רואה את סוף הדרך,
רק מרגישה שאני מתאמצת מאוד,
המשוטים כבדים לי,
מרגישה שבקרוב אתמוטט.
בסירה ששטה עם הזרם אני פנויה,
אני מתכוננת בנוף, מחזיקה ענף שנפל ומתכוננת בו.
מפילה אותו בחזרה למים,
או משחקת איתו בשעשוע.
לפעמים בהתחלה אני אומרת אי!!
אם הוא נפל עלי
אז אני נזכרת שאני בסירת הזרימה,
מטפלת בפצעים בחיך.
בסירה נגד הזרם לא שמה לב לעצים היפים מסביב,
כשענף שורט אותי מרחמת על עצמי,
מרוב מאמץ לפלס את הדרך כמעט נופלת למים.
אני משוכנעת שהכול תלוי בי.
עלי לחתור חזק, אם ברצוני להגיע בזמן.
אם יש מכשול בדרך אני מקללת,
מתעצבנת, מתבאסת, מאשימה את האחרים
או מאשימה את עצמי, דואגת ומנסה לשלוט
במאמץ רב על הסירה.
לפעמים אני מחליטה לעלות על הסירה הראשונה ולפעמים על השניה,
תמיד נזכרת שאני יכולה לבחור על איזו מהן לעלות.

עובדת קשה או הרבה?
התחלתי לדייק: אני לא עובדת קשה,
אני עובדת שעות רבות ובמקומות רבים
ואני עושה זאת באהבה, אז לא קשה לי.
כשאני עושה כל דבר ממקום שאני נהנית לעשות אותו,
או כשאני מחליטה לא לעשות אותו, אני בשלום עם עצמי.
לפעמים אני מזהה את התכנות הידוע:
"אם לא תעבדי, לא יהיה לך כסף",
וממהרת לשחרר אותו, כי הוא לא משרת אותי.
המחויבות הראשונה היא להיות נאמנה לעצמי.
אם המהות שלי משדרת לי שהיום אני לא צריכה לעבוד,
חשוב לי להקשיב לה, ומעניין מאוד,
כשאני מקשיבה לה, זה גם מתאים לסביבה.
יש ימים שהייתי צריכה לעבוד, כי זה לא התאים לצוות שלי,
בסוף היום גיליתי שהיה נכון לעבוד.
לא תמיד התחושות שלנו מדויקות...

מה זה מהות עבורי?

יש אישיות שנבנית במשך כל חיינו
בקשר שלנו עם העולם שסובב רבים,
ויש המהות, שהוא אותו קול פנימי,
אותו חלק בתוכנו שהוא בא איתנו מהלידה או לפני.
זה החלק שאף אחד לא הצליח להשפיע עליו,
זה שייך לנו עוד לפני שבאנו לעולם.
לפעמים הוא מדבר אלינו בקול שקט מאוד,
בקושי אנו מזהים אותו
יש אנשים שקוראים לו אינטואיציה,
אני קוראת לו מהות.
האינטואיציה נראה כמשהו שבא מבחוץ.
המהות חיה בתוכנו,
תמיד צודקת, אפילו כשאנחנו לא מבחינים
באותו רגע במניעים שלה.
המהות שלי כל הזמן בקשר עם המהות הקולקטיבית,
לעולם לא תגיד לי לעשות משהו שלא
תורם לסביבה כולה.

איך למדתי לזהות את הקול של המהות?

במשך שנים רבות כתבתי יומנים בהם כתבתי גם מה שהאישיות שלי עשתה וגם כל מיני קולות אחרים ששמעתי הבחנתי בתוכי. השתתפתי בעשרות קורסים שונים ומיוחדים ובאמצעותם הבנתי. הבנתי שהמהות הוא אותו קול שאין בו רגש או מחשבה... הקול שלו מאוד ברור ונטול אינטרסים, הוא רק מודיע לי דברים, לעולם לא אומר לי מה לעשות, למשל יכול להגיד לי: "קחי יום חופש כדי לכתוב" כשהאישיות שלי שומעת את הקול של המהות, בהתחלה היא מתגוננת, "מה פתאום? אני חייבת ללכת לעבודה!". אני נותנת לאישיות להגיד את כל מה שהיא רוצה.----- מי אני?

אני השילוב של המהות והאישיות. אז.. אני מציעה לאישיות לבדוק עד כמה הכרחי באותו יום ללכת לעבודה, לרוב אני לא מופתעת כשהכל מסתדר ואני מקבלת אישור גם מהסביבה להישאר בבית. האישיות ממשיכה קצת להרגיש לא נעים, אבל יושבת בשקט בצד כי היא מבינה שאני מחליטה והיום נתתי במה למהות.

האם זה לא אוטופיה להקשיב תמיד למהות?
בטח. החיים הם טנגו.
כל הזמן המהות והאישיות מנסות לא לדרוך אחת על השנייה.
אבל לפעמים הן כן דורכות אחת על השנייה,
כמו כשאני מבשלת בשביל בנותיי כי זה מרגיש לי מדויק (המהות)
והאישיות מתלוננת שהיא עייפה.
אז לפעמים כשאני מקשיבה למהות אני עייפה,
ואם אני מקשיבה לאישיות ולא מבשלת מרגישה אשמה. (עדיין לא ברור)
כשהמהות והאישיות מקשיבות אחת לשנייה,
הן יודעות להגיע למקום שאני יכולה לבשל את האוכל
בזמן שמתאים לשתיהן.
יש גם האוטופיה שלא להיות בקונפליקט...
גם כשאני מחליטה שאני לא רוצה לריב,
לפעמים זה נראה לי נכון לפתוח קונפליקט.
למי נראה נכון?
לאישיות. היא תמיד חושבת שהיא יודעת הכל.
תמיד היא אומרת זה בסדר או לא בסדר...
זה יפה או מכוער...
לרוב אומרת את הדברים קצת לחוצה וכועסת.
"איך את מרשה לילד לדבר אלייך כך? את חייבת לשים לו גבולות"
כך היא צועקת עליי.
לעומת זאת - המהות מדברת אליי ברוגע,
היא רק מראה לי את המצב...
היא יכולה להגיד לי:
"את רואה שהבן אדם הזה רוצה להתנגד?
כל מה שאת אומרת הוא עונה לך הפוך...
תחשבי מה מתאים לך לעשות?
את יכולה להסכים לריב ולהתווכח איתו,
או לזהות שהוא רוצה לריב
(או האישיות שלו רוצה לריב)
ולבשר לו שהיום כעת לא מתאים לך לריב
ולהמשיך בדרכך.
תחליטי מה שנכון לך.

להיות אדישה לאישיות של השני?

את לא אדישה. את ניטרלית.
כשאת לא מתייחסת לבן אדם השני את אדישה.
כשאת אמפאטית לבן אדם השני, את ניטרלית,
בלי רגש שמציף אותך, מלבד אהבה.
מבחינתי אהבה היא קבלה.
אני מקבלת את המצב שמולי.
כשילד רוצה עוגה ו דורש בכי : "עוגה!!!"
אני מתייעצת עם המהות שלי,
תוך כדי שהאישיות שלי צועקת בתוכי:
"את לא יכולה לתת לו עוגה במקום ארוחה"
לפעמים המהות אומרת לי-
"זה נכון, לא מתאים עכשיו שהילד יאכל עוגה במקום ארוחה"
ולפעמים היא אומרת לי "אפשר לתת לו, לפחות שיאכל משהו".
אז... אני אף פעם לא אדישה,
פשוט לפעמים אני מגיבה ממקום יותר צלול
ולפעמים אני מגיבה ממקום רגשי.
הכל עניין של החלטה.

אבל... כדי להחליט אני צריכה לעצור

אם את מחליטה תוך כדי שאת עסוקה, אז קשה יותר שהחלטה
תהיה תקבל לאחר שהקשבת לשני הקולות.
אם היא תבוא רק מקול אחד, אז היא לא מגיעה מהחופש.
היא מגיעה מאותו אני שמרגיש כלוא במציאות
ועכשיו חייב להחליט מהר.
כשהאני שלי מרגיש בכלא, אין לי הרבה ברירות...
אין לו קול, אין לו זמן, אין לו כסף, אין לו כוח
ואין לו חופש להחליט.
כשהאני שלי מרגיש חופשי,
הוא מחליט מתי לעצור
כדי לבדוק את הקולות של האישיות
ושל המהות שלו.

כל אלה הדעות שלך?

דעות שלי הן אלה שאני יכולה להעיד שחשבתי עליהן המון ולבסוף התגבשו לדעות.

מה שכתוב בדפים אלה, זה גילויים של האני שלי שבמשך כל חיי אסף פיסות ידע וחיבר אותן עם המהות שלי

והיום הוא החליט להכתיב לי אותם בדרך מסוימת זאת, בלי ביבליוגרפיה, בלי שאני אדע בדיוק מהיכן מגיעה כל מילה. נניח אני יכולה לרשום את כל המילים האלה כי למדתי להקשיב לקולות שלי, כשאני מקשיבה להן, הרבה יותר קל לי להקשיב לקולות של כל הסובבים אותי, קטנים וגדולים.

כשילד או מבוגר מדבר אליי ואני שמה לב שמשוהו בי מופעל, (כעס, עצב, אכזבה-) אני שמה לב שבאותו רגע אני לא פנויה להקשיב לשני, כי אני מקשיבה לקולות בתוכי שרבים ביניהם. כששני ילדים רבים מולי, כל אחד מושך בצעצוע, אני לא ראיתי אצל מי היה קודם, אז אני יכולה לשפוט מי צודק.

אפשרות אחת היא ש- רק הבכי שלהם כל כך מעצבן אותי, אני עכשיו רק רוצה שקט, יש כל כך הרבה רעש בראש שלי! רעש של כל המשימות שעלי לעשות, כך שלא מתאים לי עוד רעש.

אפשרות שנייה היא שאני רגועה ומתבוננת, שמה לב שהם רבים -ושאינני יודעת איך לעזור להם. עוצרת. נושמת.

קוראת להם לבוא אלי.

כל מה שאני יודעת זה ששניהם רוצים את אותו צעצוע, אני שואלת את כל אחד מהם האם הוא רוצה את הצעצוע, כמובן מבעד לבכי הוא עונה לי בחיוב, אני שואלת את הילד השני אותה השאלה, הוא גם עונה בחיוב.

אני אומרת: "-איזו בעיה! שניכם רוצים את אותו צעצוע! מה נעשה?"

יש כמה תשובות אפשריות:

1. אחד הילדים אומר שהוא שיחק ראשון והשני מסכים ומסתכל על הרצפה. ניסוח כוונה?
2. אחד הילדים מציע שהם יכולים לשחק ביחד ולפעמים שניהם מסכימים.
3. שניהם אומרים שהם שיחקו קודם ולא רוצים לשחק ביחד. שוב אני שואלת: "אז מה נעשה?" יש שקט.

לפעמים לא מגיעים לפתרון.

אז אני מציעה לשמור את הצעצוע עד שיופיע פתרון.

שוב יש מלא אפשרויות על איך הם יגיבו,

אבל בכל התהליך הזה יש המון מקום להתבונן שוב ושוב

על מה שקורה, להקשיב למה שהם אומרים,

וגם למה שלא אומרים,

כשפתאום באמצע הדיבור ילד אחד כבר נשען עלי ומקבל חיבוק בשמחה.

או כשילד מסתכל עלי במבט כועס מאוד.

כדי להקשיב אנו צריכים פניות.

אבל... מתי אני פנויה? תמיד אני עסוקה
לרוב אני עסוקה... אבל לפעמים אני עסוקה עם פניות,
ולפעמים לא.
כשאני עסוקה עם פניות,
אני מוכנה להפסיק את העיסוק שלי בכל רגע
לטובת משהו או מישהו שדורש את ההקשבה שלי.
כשאני עסוקה בלי פניות,
כל מה שמוציא אותי מהעיסוק שלי מעצבן אותי,
ואני לא יכולה להמשיך לתפקד כמו שתפקדתי לפני.
אפילו אגיד לשני-:- "בגללך לא הספקתי"
או אאשים מישהו אחר.
האמנות היא להיות עסוקה בפניות.
אני מצליחה זאת רק כשאני במודעות
שהכל בסדר הנכון,
גם אם אני לא תמיד מבינה את הסדר.
אני רק מבינה שיש סדר,
והוא יותר גלובלי מהסדר האישי שלי.