

לראות את הכבשים

לפני כמה חודשים, בעת שישבתי במרפאתי ושוחחתי עם חברה למקצוע, התקשר אלי מטופל, ידיד אישי, החולה במחלה קשה. הוא סיפר שלאחרונה הונית את הטיפולים עקב עומס בעבודה. כעסתי עליו מאוד. האורחת שלי, ששמעה את השיחה ובעיקר את הצד שלי, חייכה. לאחר כמה ימים קיבלתי בדואר ספר מעניין בשם 'לרע/אות את הכבשים - דרך לפריצת דרך במערכות יחסים', מאת רחי ורטהיימר. לספר היה מצורף פתק ובו פסוק מקהלת: "אל תבהל ברוחך לך עוֹס" (קהלת ז, ט'). חייכתי, אני בדרך כלל שלו ולעתים נדיר רות כועס. פתחתי את הספר, התחלתי לקרוא וגשאבתי פני מה. הספר כתוב בחן, בקלילות, בהומור ובחרוזים, וענייני מערכות יחסים בתוך המשפחה והחברה. הספר המקסים מכניס לנו כבשים לתוך הבית ובעיקר לתוך עצמנו. המחברת, הגב' רחי ורטהיימר, גילתה את הכבשה - ראשי תיבות של כבוד, ביטחון, שייכות והצלחה.

תגלית הכבשה היא עולם של תובנות וזמבילות אותנו ליצירת תקשורת אנושית איכותית בכל מערכות היחסים החברתיים שלנו, הן בבית והן מחוץ לו. המסר המועבר הוא שלכל אחד מאתנו יש כבשים שאותן הוא צריך לראות ולרעות. כאשר הכבוד נפגע, 'קופצת' הכבשה האדומה לחיינו, ואז אנחנו עלולים להגיב בצעקות ובאלימות. כשהכבשה השחורה מרפיצה, נראה שתחושת השייכות והביטחון שלנו מאוימת. יש גם כבשה סגולה לרוחניות וכבשה לבנה המסמלת מחשבה. כאשר הרגשות השליליים מועברים לדימויים של כבשים, קל יותר להתמודד עמם.

בספר גם ממויגים הגורמים המניעים אותנו בחיים. מניעים אלו הם מקור הכוח והאנרגיה שלנו. כאשר אנחנו מצליחים להשיגם, אנו מרגישים סיפוק ושביעות רצון, אך אם איננו מצליחים, הם הופכים להיות הנקרדות הרגישות והחלשות שלנו. אנחנו נפגעים, נעלבים, מתרגזים וכועסים מאחר שדרך החשיבה והפרשנויות שלנו שונות, והקיבעון בהתייחסות לשני שולט. עלינו לחשוב גם על השווי ולנסות לראות מתוך

מה הוא פעל/אמר את מה שאמר ולשים לב לעובדות. כלומר: אין אמת אחת, בעימותים או באי הבנות בהחלט ייתכן כי שני הצדדים צודקים. לכל אחד האמת שלו. לא פעם אנחנו מצטיירים על הדרך או על הצורה שבה הגבנו על אמירה או עשייה של האחר. כן, זה קורה לכולנו.

הספר יכול לשפר את התייחסותנו ותגובותינו בבית ובעבודה, וזאת אם נשכיל להפנים את המסרים. טוב וקריא ומהנה גם לילדים.

לא אחת כתבתי במדור זה בזכות אורך הרוח והשלווה שאנחנו חייבים בהם ולעתים יש צורך לדלות אותם מתוכנו. הספר של רחי ורטהיימר (סמנכ"ל משאבי אנוש בחברת תקשורת גדולה), שיצא בהוצאת 'כותרות', עשוי לסייע בכך.

לזאלות, בקשות וייעוץ:

מרפאת דויד קאפא - רחוב לוד 12 ירושלים.

טל' 02-6241950, 050-7259293