

אתי לוינסון
מספרת מהלב
ד"ר שושנה זאב

לכאן הגעתי

אתי לוינסון
מספרת מהלב



נולדתי במאי 1966 בעיר חיפה, במדינת ישראל. עוד בהיותי ילדה צעירה, התעוררה בי משיכה עזה לשפה האנגלית, אשר עד עצם היום הזה אין באפשרותי להסביר את מקורה. מלבד הלימוד הקונבנציונלי בביה"ס, פיתחתי לעצמי שיטות שונות בכדי לשפר ולשדרג את הידע שלי בשפה הזרה שכל כך קסמה לי.

חלומי הגדול ביותר היה להינשא לבחור אמריקאי ולהתגורר בארה"ב הרחוקה ומבלי להיות מודעת לכך, פעלתי על פי שיטת "הסוד" ובאופן אקראי, כביכול, "מיגנטתי" אל תוך חיי את בעלי האמריקאי. קני הגיע לישראל כסטודנט צעיר בתחילת שנות העשרים לחייו. הכרנו האחד את השניה בהיותי בת שש-עשרה בלבד וכשנה לאחר מכן נישאנו ועברנו לגור בקונטיקט, ארה"ב.

בעוד ילדינו רכים בשנים, שבנו חזרה לחיפה, עיר הולדתי, לתקופה של כשש שנים. כיום אנו חיים יחד בפלורידה עם שני ילדינו שגדלו והפכו לבוגרים. לפני מספר שנים בתנו הבכורה נישאה וצירפה אל חיינו את בעלה ופרי ביטנה ובכך הפכה אותנו לסבא וסבתא לנכד מקסים.

במהלך חיי, מלבד היותי אם ואשת איש, תמיד קינן בי רצון אדיר לפתח, להעשיר ולהגשים את עצמי ככל האפשר. למדתי באוניברסיטה והשתתפתי בקורסים שונים אשר הקנו לי הכשרה במקצועות מגוונים. למדתי דרמה ומשחק והשתתפתי בפרוייקטים אחדים בתחום הבידור והמדיה. לקחתי חלק באין ספור קורסי העשרה והתפתחות אישית, ריפוי בריוויקי-הילינג וגם הארתי לעצמי את הדרך באמצעות לימודי קבלה וסדנאות רוחניות רבות ומגוונות. מהכל למדתי ועדיין הנני לומדת.

לאורך כל חיי הכתיבה היתה לי לבת לוויה תמידית ולמקור השראה בלתי פוסק. נהניתי לכתוב שירים וסיפורים קצרים מכל אשר ספגתי ויצרתי סביבי.

כולי תקווה שספר זה יעניק לך הנאה, השראה ותועלת.

תודה,

אתי לוינסון

כל הזכויות שמורות לאתי לוינסון

אין להעתיק, לשכפל, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע או להפיץ ספר זה או קטעים ממנו בשום צורה ובשום אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני (לרבות צילום והקלטה) ללא אישור בכתב מהכותבת

ספר זה מוקדש להוריי היקרים,
לאמי מרינט, שתיבדל לחיים ארוכים
ולאבי, יעקב בניטה ז"ל

תודות

פרוייקט זה הוא בבחינת חלום ילדות שהתגשם בעבורי. במשך שנים, הוא התהווה לאיטו וקרם עור וגידים עד שלבסוף, הודות לבורא עולם, מוצג בפניכם המוצר המוגמר.

כל שנכתב בדפים אלו משקף את רעיונותיי והגיגיי האישיים ואת הניסיונות והאירועים השונים אשר חוויתי בחיי.

כולי תקווה שדרך ניסיון החיים הפרטי שלי אצליח להאיר, להעיר, או לעורר מחשבה.

ברצוני להודות לכל מקורביי היקרים לי מאוד על התמיכה והסיוע שהעניקו לי לאורך כל הדרך באהבה גדולה.

תודה מיוחדת לאיש שאיתי, קני, אשר במשך כל השנים לצידו, העניק לי משענת ותמיכה, אהבה וחברות נדירה. תודה לבתי ראיין ולבני טל המקסימים, אשר הקנו לחיי תוכן ומשמעות ומהווים בעבורי מקור עצום לגאווה.

ברצוני להודות לכל אותם אנשים מופלאים הקיימים בחיי אשר סיפקו לי באהבה רבה ובסבלנות בלתי רגילה את תרומתם הנכבדת לספר:

תודה למייקל סילבר ידידי הטוב, לאסתי ומני חבריי המיוחדים ולשמוליק שמואל המדריך הפרטי שלי לחיים בעבור הסיוע בעיצוב הספר ועריכת כריכתו.

תודה לענת מיארה חברתי משכבר הימים על כך שעוד משחר ילדותינו תמיד פרגנה, האמינה ותמכה בי, הושיטה עזרה וכתף והכל בצרוף ים של אהבה.

תודה לאחותי מיכל קדוש אשר מלווה אותי כצל מגן לאורך כל חיי, סומכת ידי, תומכת בי, עוזרת ואוהבת ובזכותה גם נולד שמו של ספר זה.

תודה מקרב לב לבת אחותי, טלי סיני המדהימה, על הסיוע שהעניקה לי באהבה ובסבלנות בעריכה ובהגהה לספר זה.

ואחרונה אחרונה חביבה, תודה לחברתי סיון מדמוני על האהבה ללא תנאים שהרעיפה עליי תדיר, על התמיכה, על הנתינה המדהימה ועל אוזן הקשבת שמעולם לא התעייפה. תודה מיוחדת על כך שדחפה אותי קדימה, האירה את עיניי והאיצה בי להוציא ספר זה לאוויר העולם.

תוכן עניינים

9	תמונות מן החיים
17	לשוב הביתה למחוזות עצמי
25	רגעים קסומים של תקשורת
35	מסכות
37	עופי גוזלית
45	נפילה לצורך עלייה
55	מכתב חיזוק לעצמי
63	הודיה היא קבלה
65	אהבה
73	הנסתר והנגלה בזוגיות
81	כמה קל להרוס, כמה חשוב לבנות
93	משחק החיים
95	לכאן הגעתי

תמונות מן החיים

אני לא זוכרת בדיוק מתי התחלתי לשאול שאלות. שאלות יותר חודרניות ומעמיקות, כמו על מהות החיים ומשמעותם, ומי זו בעצם הבבואה המשתקפת אליי, בכל פעם שאני מביטה במראה. עם הזמן, צללתי עמוק יותר ויותר במסע אל תוך עצמי, בכדי לגלות מי אני ומהו באמת רצוני. מאוחר יותר הבנתי שזו הייתה המתנה הגדולה ביותר שיכולתי להעניק לעצמי.

במהלך השנים קראתי ספרים רבים בתחום השיפור העצמי במטרה להתקדם הלאה, להבין ולספוג כל אשר יכולתי. האזנתי להרצאות רבות, ולקחתי חלק בסדנאות שונות. רק לגעת ולהתנסות, לחוש ולטעום מה "מדבר" אליי, ובמה אני טובה. ביליתי שעות רבות בקריאת מאמרים, והאינטרנט הפך לחבר קרוב. במבט לאחור אני מודה לאל על האור שתמיד נכח סביבי, והתגלה באמצעות מצבים ומקרים מגוונים "ומורים" שונים אשר הופיעו בחיי. אז הוצג בפניי המורה הרוחני שלי, וממנו שאבתי כוחות וידע רב. כמו כן, גם קיבלתי מענה על שאלות רבות בכל תחומי החיים. אומרים ש"כאשר התלמיד מוכן, המורה מגיע" וכך אכן היה..

בעקבות מצבור האינפורמציה אליו נחשפתי, התחזקה בי האמונה בעצמי, ועמה גם תחושת הביטחון באופן כללי. במצבים קשים והתמודדויות שונות הפכתי ליותר מקבלת ויותר מבינה שכל אשר קורה לי הוא אולי לא תמיד "טוב", אבל הכל תמיד קורה רק לטובה. גיליתי דרכים לחזק ולרומם את רוחי באותן הפעמים בהן חשתי שכביכול כל העולם סוגר עליי, אין אור ואין עוד כל תקווה. הבנתי שאם אני לא אהיה שם למען עצמי, אף אחד לא באמת יעשה את העבודה במקומי. ליוו אותי לאורך כל הדרך שני משפטי חיזוק. צמד מנטרות

ששיננתי לעצמי בעיתות מצוקה: "את מסוגלת וראויה", "וכן, גם זה יעבור".. התחלתי להבין כיצד פועלים החיים, והחלטתי לא להתנגד ולא להילחם בהם, אלא להיות שם "ברגע" כמה שרק ניתן, וגם לנסות ולהביט ממקום גבוה יותר מעבר לגבולות עצמי ועל ידי כך - להיות מסוגלת להבחין בחלקים הנוספים - ב"תמונה" בה אני משתתפת ובכל "סצנה" המתווספת לחי.

פתאום קלטתי שהחיים הם מעין משחק ורצוי שאפנים זאת ומהר! ולא, "מהלומות" החיים יגרמו לי "לראות כוכבים" ולא, לא את אלו הזרועים בשמיים... הבנתי שאת הכל, אבל את הכל אני מזמנת לעצמי בין אם אני מודעת לכך ובין אם לא. היו בעבר, ועדיין קיימים מצבים בחיי בהם אני מרימה גבה ותוהה: למה זה קורה לי? אבל בהכנעה מבינה שלא את הכל אני מסוגלת להבין או להכיל. טיפין טיפין למדתי שישנם כלים אשר מטרדם לסייע לי כמו אמונה, סבלנות, מיקוד ועוד כלים נוספים הקיימים בכדי לשרת אותי הלאה, בדרך לכל מטרה שאציב בפני עצמי.

חמושה בהבנה זו, אני מגיעה מוכנה יותר ובשליטה מירבית על כל הקורה סביבי. מפני שאם אני לא אשלוט בחיים, החיים ישלטו בי. אם אאפשר למצבי הרוח המשתנים, למפולות הנפש התוקפים לעיתים לשלוט בתגובותיי, ובנוסף לכך גם אכעס בכל פעם שהדברים אינם מתנהלים על-פי ציפיותיי, למעשה, בכך אני מוותרת על המושכות ונותרת נטולת כל שליטה. מעמידה את עצמי בעמדת חולשה ומאפשרת לרגש למשול בי. במרבית הפעמים, כאשר כך מתנהלים העניינים, התוצאה אינה מבוששת להגיע - והיא לרוב אינה נעימה. עם זאת, אני

משתדלת ככל האפשר ללמוד ממקרי העבר ולהביא את עצמי, באופן מודע לחלוטין, לבחור בהתנהלות אחרת.

כפי שאני רואה את הדברים, כולנו על במה, במה אחת גדולה. בכל זמן נתון, אנו מצויים במעין מעבר בין "מבחן בד" אחד למשנהו ובהתאם לבחירות העומדות בפנינו, כך גם התפקידים שלנו בחיים משתנים. כמו בסרטים כך גם בחיים, אנו מדלגים מסצינה (זירת התרחשות) אחת, לסצינה הבאה.

אז מה? החיים הם משחק? מהי המטרה? מהו היעד? האם ישנם פרסים בסוף? האם בכלל משתלם לנהוג על פי הכללים? תגידו, מותר לרמות???

מי שעדיין לא הבין, אז הפרס הוא **החיים עצמם!** כל יום הוא "רולטה רוסית" משתנה. בכל דקה ובכל שניה העולם שלנו, כפי שלצערנו אנו כבר יודעים, מסוגל כהרף עין להתהפך על פיו וכולנו שמענו אי אלו סיפורים. לכן, אם הבוקר התעוררתי בריאה ושלמה, הבעל, הילדים, המשפחה וכל יתר הסובבים אותי חשים בטוב, הרי שאני הזוכה המאושרת בעוד יום של ברכה. זכיתי בעוד יום של רוגע בו הכל, ברוך השם, מתפקד לטובה.

מכאן כבר הכל צריך לקרות "בקלי-קלות" ודבר אינו אמור לערער את האדמה מתחתיי. אך אני מזכירה לעצמי שאם כבר זכיתי בעוד יום, אז כדאי שאשתדל לגרום לכך שהוא יעבור על הצד הטוב ביותר שאפשר.

אני בוחרת במודע בכל יום מחדש לחיות את חיי מתוך שמחה, מתוך אהבה לעצמי ולכל אדם בקירבתי. אני יודעת ומבינה שאת אשר אתן, באותה המידה יהיה זה גם אשר אקבל בחזרה.

אני מביטה במראה ומקבלת על עצמי החלטה. להיות אני זו אשר בונה ומתפעלת את התפאורה בחלקי שלי, על בימת החיים. יחד עם זאת, אני גם משתדלת להיות כנה ככל האפשר, בראש ובראשונה עם עצמי. ככל שאקפיד להיות כנה יותר עם עצמי, בסופו של יום, אהיה אדם מאושר יותר. עם זאת, אני מודעת לעובדה שלעיתים לא קל הדבר, מכיוון שמטבענו למצוא תירוצים "מתחת לאדמה".

כולנו רוויי נסיונות, כמעט נואשים לגונן על עצמנו, מפני שההתמודדות הקשה ביותר היא אל מול עצמנו. בחיינו יתגלה אור עצום אם נאזור אומץ לנוכח התגלית שאכן האמת היא האמצעי לכל אשר אנו תרים אחריו. האמת היא אשר תוביל אותנו לחיוניות, לשקט ושלווה, לחירות ולעוצמה פנימית. ברגע בו נכיר בעובדת היותנו בוראי המציאות של חיינו, נזכה ביכולת לזהות ואז לעקור ולסלק מדרכנו אחת ולתמיד את כל אשר עוצר מבעדנו לחוות חיים מלאי בריאות, שמחה ואהבה.

מה אני בוחר/ת לקחת מהמילים שנכתבו ולהשליך על חיי:

לשוב הביתה למחוזות עצמי

"זה לא מתאים לך! חזרי לעצמך!" הטיחה בי חברה. המילים הדהדו בי. לכאורה, דבריה נשמעו מובנים מאליהם, אך עד לאותו הרגע דחיתי את הבלתי נמנע משום שפשוט לא הייתי מסוגלת להתמודד עם העובדה שהפכתי להיות מישהי לא כל כך נחמדה.

לפתע התברר לי שבאופן מסויים כמו יצאתי מעורי, והפכתי להיות מישהי אחרת, לא מוכרת. אישה העסוקה עד מעל לראשה במחשבות על עצמה. מישהי אשר אינה טורחת, אף לא לרגע, להבין מה קורה מחוץ לעולם המצומצם שלה. המחשבות שלי, הרגשות שלי, זה היה כל אשר העסיק אותי. מה שלא ידעתי אז הוא, שלמעשה בכל פעם שנהגתי בחוסר רגישות ופגעתי במישהו, בדיוק כמו "בומרנג" גם נפגעתי בעצמי. ואם לומר את האמת, מעולם לא הרגשתי טוב עם כך משום שזו פשוט לא אני. לא כך אני נוהגת. כל זה התרחש מכיוון שסבלתי מתקיעות. נתקעתי עמוק בכאב קדום שהיה וחלף, לא שוחרר, וגם לא נסלח.

ככל שהעמקתי פנימה אל תוך עצמי, הפנמתי שבכך שאני חיה את שיגרת היום יום במחשבות תמידיות על מה שהיה וכבר חלף. למעשה המחשבות מפיחות רוח חיים באותם מקרים כואבים, ולפיכך הן אינן מועילות או משרתות אותי בשום צורה, נהפוך הוא, הן צולפות בי ללא רחמים והופכות לגלגל הרסני החוזר ונשנה ולי אין כל יכולת בלימה.

כאשר אני מתנהלת מתוך מקום אשר התרחש בעבר, כולי טעונה בתחושות בהם האופל שולט, אני מונעת מעצמי להיות נוכחת בהווה, כאן ועכשיו. אני והאדם העומד מולי. משהו כאן מתפספס. אינני מוסמכת ללמד אף אדם כיצד "נכון" לנהוג, אינני אחראית על רגשותיו ואף לא על מחשבותיו של אף אחד.

כל המתרחש במוחי הוא סרט. סרט בו אני הכוכבת הראשית, אני הבימאית, ואני היא זו שגם כתבה את התסריט.

העיסוק במחשבות על כך שנעשה לי עוול כלשהו או שפגעו ברגשותיי גורם לי להיות זועמת ומתנכרת. וכך נולדים בתוכי הכאב והצער. באיזה אופן הנני מטיבה עם עצמי כאשר אני מביטה באדם שמולי בעיניים רוויות כעס? כיצד אני תורמת באופן חיובי לאחר או לעצמי? אז זהו, שאינני תורמת ולא במאומה. למעשה אני גורמת לעצמי לחוות סבל וחיה במין פנטזיה שכעת אני היא השולטת, אני היא זו המענישה ואת מי באמת? אך ורק את עצמי!

לבסוף הבנתי שאינני שולטת, אלא בעצם נשלטת! כבולה בידי כוחות אפלים. אותם רחשים פנימיים המדרבנים את התחושות השליליות להיווצר ולכבוש כל חלקה טובה. כבר לא אוהבת את האדם המשתקף אליי מן המראה. לא עוד מתייחסת לבעלי, ילדי והסביבה באהבה. סובלת מחוסר סובלנות נוראי אשר מביא לידי כך שאינני מספקת את תשומת הלב הראויה לצורכיהם של מקורביי. שמחת החיים השוכנת בי מזה תמיד ואשר מהווה לי מקור גאווה, לפתע נעלמה כלא הייתה. לדאבוני גיליתי אישה אשר איבדה את היכולת לאהוב, אישה חסרת התחשבות ורגש. אט אט, הפכתי לזיכרון עמום משל עצמי עד שלא יכולתי להמשיך ולנהל כך את חיי..

אז החלטתי באחת להניח את העבר במקומו המכובד, בעבר. סלחתי לעצמי ומחלתי לכל אותם אנשים אשר מזווית ראייתי פגעו בי. פתאום זה הכה בי. אם והיה ואנשים מסויימים לא היו עוברים בדרכי ולא הייתי נחשפת לכל אותן

חויות, לא הייתי האדם שאני כיום. אני בעצמי מכילה את כל אותם חלקיקי העבר והם מהווים חלק בלתי נפרד ממי שאני.

"הכל בסדר", הזכרתי לעצמי. "חזרי לעצמך, והיי מי שאת. אל תפחד, האמיני בעצמך. את נהדרת!". הבנתי שבמטרה לחיות את החיים מתוך שמחה והתלהבות תמידיים ככל האפשר, (וזה היא המטרה!) אני זו הנאלצת להיות הקהל המעודד של עצמי. כל הסובבים אותי עשויים ל"ספר לי סיפורים" לרוב, אך רק "הסיפור" אותו אני לוחשת באוזניי שלי, הוא אשר יציל אותי או לחילופין, יהרוס אותי כליל. אני היא הרשות המחליטה! אם לא אאמין ביכולותיי אף אדם אחר לא יצליח לגרום לי להאמין. חיי הם בידי! תמו הימים בהם השליתי את עצמי במחשבה על כך שמישהו מלבדי אחראי לגורלי. זהו זה. זו אני ובורא עולם.

לכן, באמת שלא רצוי לכעוס כאשר ניתן לאהוב. לאהוב למרות ההבדלים ולמרות השוני הקיים. להיות מסוגלת לחוש באמפטיה והבנה וזאת למרות הדעות השונות והמגוונות אליהן אני נחשפת. לחיות את חיי מתוך סבלנות, סובלנות וכבוד לאחר ממני. ולזכור שכל המתרחש לכאורה לגד עיניי, מסמל רק את חלקה המזערי של המציאות, התמונה הסובייקטיבית והאישית שלי כפי שהיא מתגלה בפניי.

נכונה היא העובדה שהחיים אינם תמיד "גן של שושנים" ולא הכל "הולך חלק" בדיוק כפי שאנו מצפים. וכן, אנו לעיתים נותרים פגועים מכל מיני אנשים החוצים את דרכנו. אך עדיין, זה לא אומר שאין לנו את היכולת לחיות את החיים מתוך התלהבות ושמחה אמיתיים. מתוך הבנה עמוקה והוקרת תודה על כל יום שחולף ואנו עוד נותרים עלי אדמה.

ניתנות בידנו הזדמנויות אינספור להיטיב עם עצמנו ועם האחרים. לחיות מתוך סקרנות והתרגשות לקראת הרגעים החדשים הנוצרים תדיר בכדי לאפשר לנו מקום לשינוי, לצמוח ולגדול. אנו מחוייבים להיות אחראיים על עצמנו בלבד וזאת מבלי לבקר ולהוכיח את האחרים. להביט לתוכנו ולגלות כיצד נוכל להפוך לגירסה טובה יותר משל עצמנו. כיצד נוכל להעניק יותר אהבה, להיות רגישים ויותר סובלניים לסביבה.

ככל שנקדיש יותר זמן בהתבוננות, כך נגלה כי אכן קיימות אפשרויות לרוב בהן נוכל להמציא עצמנו מחדש, פעם אחר פעם. אינני מסייעת או מקדמת עצמי בכל דרך שהיא בכך שאני מאפשרת לגורמים חיצוניים להסיט אותי מהמסלול בו אני פוסעת וכתוצאה מכך להפוך לאדם שאינני.

לכן, מתחייבת אני בפני עצמי, להימצא במקום בו אני בראש ובראשונה נאמנה לאדם שהנני. ועל אף המהמורות והמשוכות המתעקשות להיות לאבני נגף בדרכי, לבסוף תמיד אשוב הביתה למחוזות עצמי.

מה אני בוחר/ת לקחת מהמילים שנכתבו ולהשליך על חיי:

רגעים קסומים של תקשורת

לא מכבר גיליתי שחיי הם רצף של מצבים שונים ומגוונים ובזמן שהם מתרחשים, מייד מקוטלגים במוחי כטובים או רעים, כנעימים ונוחים או מטרידי מנוחה ואפילו הרי אסון. כאשר מחשבות חולפות במוחי מתלוות אליהן תחושות התואמות לתוויות בהן בחרתי להדביק לאותן המחשבות.

ערב אחד, בעודי שוכבת נינוחה במיטתי ומשוטטת כהרגלי ברשת, בעלי הודיע לי שאצטרך להסיע למחרת בבוקר את בני בן השמונה עשרה לבית-הספר. מהיום שבו בני טל קיבל את רשיון הנהיגה שלו, נטל ההסעות הוסר ממני והייתי חופשייה להתעורר בכל שעה שאחפוץ. אם להודות על האמת, המחשבה שאין בידי כל ברירה ושאצטרך להשכים קום גרמה לי לתחושת אי נוחות מסויימת. כעסתי על טל, על כך שאינו מגלה כל התחשבות בי, ואף אינו טורח להציע לנסוע בתחבורה הציבורית או לבקש מאחד מחבריו הסעה לבית-ספר.

ואז כן, שוב מצאתי את עצמי עסוקה בי ובעצמי. אני ואני, מה טוב לי ומה נוח בעבורי.

עצרתי לרגע את שטף המחשבות ואמרתי לעצמי: "רגע אחד אתי, קיימת כאן הזדמנות! הזדמנות פז להיות עם הבן שלך, עם הילד שאת כל-כך אוהבת ומעריצה. כך, לבד במכונית, רק את והוא נוכחים. נסיבות כאלו אינן מצויות בשפע. חפשי ומצאי והפיקי מכך את המיטב."

בציפייה ליום המחרת שקעתי בשינה עמוקה ומתוקה. בשעות הבוקר המוקדמות בעוד טל ואני עושים את דרכינו לכיוון בית-הספר, פתחתי עימו בשיחה:

"מה קורה איתך ילד שלי?", אמרתי. "הכל בסדר", הוא ענה בחטף. "יופי מתוקי שלי. תגיד, השלמת עם אורן?" בני חיך בחצי פה ואמר: "הכל בסדר אמא, אל תדאגי."

הבטתי בו וליבי נמס. חשבתי לעצמי שאני פשוט מוכרחה לתת לו משהו, להעביר לו מסר כלשהו. פניתי אליו ואמרתי: "אתה יודע מה בן שלי, אחד הדברים החשובים ביותר שלמדתי בחיי הוא שהתקשורת הבין אישית מהווה מרכיב מכריע בכל מערכת יחסים. לא משנה הסיטואציה בה תמצא, אם תהיה זו בת-זוגך, חבר, אחותך או הבוס בעבודה, חשוב מאוד לזכור ותמיד להסביר, להעביר במילים את אשר אנו מרגישים וחושבים. לתקשר, לדבר ולהעביר מסרים בצורה הכי ברורה. זאת מכיוון שבמקרים רבים לאדם העומד מולנו אין מושג, ולו הקלוש ביותר על מה בדיוק אנחנו חושבים או כיצד אנו מרגישים."

"ברגע שבו אתה מפנים עובדה פשוטה זו של החיים, אתה הופך לרגיש יותר. רק אז אתה מסוגל באמת להבין שלאדם העומד מולך עשויות להיות רגשות ומחשבות השונות משלך. אתה לא לבד בעולם ילד, אתה מוכרח להיות ער לכך."

"אתה יודע", המשכתי, "אבא ואני בצעירותינו, התווכחנו ורבנו אינספור פעמים, אבל תמיד היינו ונשארו חברים. היכולת לתקשר תמיד הייתה קיימת ושתדע לך, שזוהי מתנה! מתנה עצומה אשר החלטנו לאמץ חזק לליבנו. האם סיפרתי

לך על היום בו אבא ואני היינו ברבנות בהמתנה לגט?" בני הביט בי, מעט בבהלה ואמר: "לא!"

בקול משועשע המשכתי "טוב, אז הנה לך סיפור. לאחר ריבים בלתי פוסקים אבא ואני החלטנו לגשת לרבנות ולפתוח תיק גירושים. היינו צעירים מאוד ולא ממש ידענו מה בדיוק אנו רוצים מעצמנו שלא לדבר על הדברים אשר ציפינו לקבל האחד מהשני. היום שבו היינו ברבנות היה יום מתן הגט. עמדנו שם אבא ואני מול שלושה רבנים לובשי שחורים וחמורי סבר. אחד הרבנים הישיר מבט לעבר אבא באומרו: "מר לוינסון, האם אתה מעוניין להעניק גט לאשתך"? אבא הביט בהם המום מעט ובלי יכולת להוציא הגה מפיו. שתיקה מעיקה השתררה ונשברה כאשר אותו רב פנה אליי ושאל: "גברת לוינסון, האם את מעוניינת להתגרש מבעלך?" למרבה הפלא נאלמתי דום גם אני ולא הצלחתי להגות מפי ולו הברה אחת... הרבנים הביטו בנו ונדמה כי בארשת פניהם הסתמנה התרככות קלה. בעוד החיוך נסוך על פניו, פנה אלינו אחד הרבנים ואמר: "טוב חברה, לא נראה לנו שהגעתם לכאן כדי להיפרד... יאללה, יאללה לכו הביתה..."

טל צחק בקול גדול, מלווה בהקלה ברורה לעין. נראה שהסיפור שעשע וגם הלחיץ אותו באותה המידה. ואז המשכתי בסיפור: "אבא ואני שבנו הביתה. ישבנו בסלון האחד מול השנייה, הבטנו בעיניים ושוחחנו. דיברנו על דברים כואבים ושמחים, כינו מעט, אבל גם צחקנו הרבה. לבסוף הגענו להחלטה שאנחנו פותחים דף חדש ונקי בחיינו הזוגיים".

"טל, חמוד, זה לא שמאז התקופה ההיא לא מתגלעים בינינו מדי פעם חילוקי דעות וויכוחים, אך מה שבטוח הוא שמניסיון העבר למדתי לפתוח בשיחה ולשתף את אבא במה שמפריע לי. וגם אם לעיתים קשה לי לדבר, אז אני כותבת מכתב בו אני מסבירה לאבא כיצד אני מרגישה. נכון, אני היא זו שתכופות יוזמת שיחות, אבל זה בסדר, כי זה באמת חשוב לי מאוד. למדתי עוד בדרך זו שאם אני באמת מעוניינת בדבר מה קיימים בי הכוחות לגרום לאותו דבר להשתקף במציאות חיי. בן שלי, אני רוצה שתדע, שכל אשר אתה באמת מעוניין בו, אם תתמקד ותרצה בו בכל מאודך, ללא כל ספק תוכל להשיגו".

בני הביט בי ושתק.

הגענו לבית הספר. טל נישק אותי ברוך ואמר: "אני אוהב אותך, אמא". עניתי בחיוך: "אוהבת אותך יותר, אהוב שלי".

הנסיעה בחזרה הביתה הייתה מלווה בתחושת אופוריה מופלאה. הרגשתי מלאה ומסופקת, משום שכך מרגישים כשמתמלאים באהבה - איזון מושלם בין נתינה לקבלה.

באותו היום בשעות הערב המאוחרות עניתי לנייד. מעברו השני של הקו עלה קולו של בני טל "אמא, מה קורה, איפה את?"

"בבית", עניתי, "מה קורה?"

"אמא", הוא אמר, "רציתי לומר לך... מה אני מרגיש... אני אוהב אותך אמא... ואת כל כך חשובה לי, ואני מאוד מעריך אותך ולמרות שאני לא תמיד אומר את זה ואפילו שלפעמים אני עצבני וכועס ויש לי מצבי רוח בלתי נסבלים, אני עדיין אוהב אותך מאוד. אני מצטער שאני לא אומר לך את זה מספיק כי אני יודע שזה חשוב..."

ליבי נמלא באושר עילאי ודמעות הציפו את עיניי. בקול חנוק ענית: "אהוב שלי, תודה! תודה שהתקשרת אליי. זה מאוד חשוב לי ואני מעריכה זאת מאוד. אני אוהבת אותך בן שלי, חיים שלי, עד השמיים".

טל ענה כמעט בלחש: "אני אוהב אותך אמא.. את יודעת מה אמא.. מוזר לי להגיד את הדברים האלו לאבא, את יכולה בבקשה להגיד לו שאני אוהב אותו?"...

מדהים כיצד שינוי זווית הראייה, והמרת הגישה באחרת גורמים לנו לברוא עולמות חדשים בצורות ומצבים משתנים. בכל דקה שעוברת ישנו רגע קסום בהמתנה לחשיפה. רגע נדיר, אשר יכול לחמוק מאיתנו אלמלא שינוי החשיבה.

אילו הייתי מאפשרת לעצמי להתבוסס בתחושות של כעס וחמלה עצמית על כך שנאלצתי להשכים קום מוקדם יותר מכפי שתכננתי ולהסיע את בני לבית הספר, יכולתי להחמיץ רגעים קסומים ומופלאים, הזרועים בחוויות שלעולם לא אשכח.

מה אני בוחר/ת לקחת מהמילים שנכתבו ולהשליך על חיי:

מסכות

מדוע בעצם עוטים אנו מסכות?
מדוע הן קיימות בכל מיני צורות?
כיצד ייתכן שאנו מפגינים חוזק וחוסן
כשלמעשה החולשה שולטת בכל הווייתנו?

פחדים אנו מעצמנו, מחשיפת רגשותינו הכנים
ומשקפים אושר בעוד בליבנו העצב מאיים לאכלנו.
נרעדים מעצם הסרת מסך הברזל העוטה את פנינו.

קשה ההתמודדות אל מול האמת השוכנת בתוכנו,
אך אם נפתח צוהר בליבנו נגלה
שרק האמת היא המשחררת,
האמת היא הגואלת,
היא זו אשר תרגיע את רוחנו הסוערת.

אם נעז ונחקור נבין וגם נדע
כי האמת היא הגאות והשקר הוא השפל.
האמת מתהלכת בעוד ראשה מורם בגאווה
והשקר חומק לבין צללי האפלה.

שיחרור האמת החבויה בקרבנו
תעניק לאור את המקום הראוי לו בחיינו.
ובבטחה נצעד אל עבר רקיעים אין סופיים
רווי אושר ואהבה.

עופי גוזלית

כמה מהנה, ויחד עם זאת כמה לעיתים כואב להיות הורה לילדים. שהרי אין באפשרותנו לחוש אושר אמיתי המלווה בשקט נפשי, כל עוד אחד מיוצאי חלצנו שרוי בכאב, כל סוג של כאב. אנו מחוברים אליהם בנשמה ויהי מה. בעודם קטנים וחסרי ישע, אנו בודקים אם נשימתם תקינה וכשהם גדלים אנו לא פעם מזכירים להם לעצור וליטול נשימה. ילדים הם מתנה. נקודה. לא סתם נבחרנו להיות הורים ולא באקראי דווקא לילדים שלנו. בהכל טמון שיעור או איזו הבנה המובילה אותנו להארה.

הילדה שלי גדלה והפכה לאישה. פגשה באחד שאהבה ונישאה לו, לבחיר ליבה. בתחילה, אודה, היה לי קצת קשה. לא כך ראיתי אותה. היו לי חלומות ותוכניות מרחיקות לכת עבודה. תכננתי שהיא תהיה כל מה שחלמתי אני בעצמי להיות. שתסיים את האוניברסיטה בהצלחה, שתבנה לה קריירה ראויה להערצה וחשוב מכל, שתעמוד בפני עצמה, בלתי תלויה באף אחד מלבד עצמה. "אבל אלו הם הרצונות שלך", הזכרתי לעצמי. אכן קיימות בי שאיפות רבות עבודה, אך הן אינן קשורות לאופן בו בתי רואה את עצמה.

למדתי שיעור חשוב: מה שטוב עבורי לא בהכרח טוב עבור האנשים סביבי. אין זה משנה באם מדובר בבתי, בעלי או באחד מחבריי. עלי להבין שבמצבים מסויימים בהם ישנה מחלוקת עליי לקבל ולכבד את דעותיהם של האחרים גם אם הם אינם עולים בקנה אחד עם דעותיי שלי. לכל אדם ישנה זווית ראייה שונה ולכן אין כל צורך בהתמרמרות רווית ארס ואין כל טעם בכעסים. האדם

העומד מולי שונה ממני ולפיכך רואה את הדברים בדרך אחרת. מניין לי הבטחון שאני יודעת או מבינה טוב יותר?

אז נחזור לילדה/אישה והתוכניות שלה. היא מעולם לא חלמה על קריירה מזהירה.. היא באמת רוצה ושואפת למשפחה. כדור האש הבוער בה הוא מימוש האימהות. כיצד אוכל להתווכח עם כך? היא אוהבת, היא חמה וכל מה שהיא רוצה זה לעטוף באהבה. האם לא זה הדבר החשוב מכל? האם לא לשם כולם חותרים? האם לא לשם רצים גם אם לא עושים זאת במודע? בשורה התחתונה ואם נפרק באמת את החיים לגורמים, כולם מחפשים אהבה. עוד ועוד אהבה. להעניק ולקבל אהבה. אהבה המתגלה בכל מיני צורות. אהבה בצורת חום, קבלה, הערכה, הוקרה, פרסום וכולי. כולנו בעצם כמהים לאותו הרגש. כולנו חיים אך ורק למענו. אהבה היא סם החיים, היא זו המזרימה את הדם בעורקים, היא זו המספקת את הכח להתמודדויות השונות בחיים.

אז הבנתי. אז באמת הפנמתי את האמת הכל כך פשוטה הזו שבעצם, כולנו תרים כעיוורים, מחפשים באפלה את אותם דברים זהים. כל אותם דברים שלרוב מצויים ממש מתחת לאפיו ואשר הם למעשה החשובים ביותר. אם זה מבט אוהב, חיבוק חם רווי ברגש, משפט המביע אמון ותמיכה או, תחושת קבלה והערכה מהסביבה.

ומהו המכנה המשותף לכולם? הלוא זו היא שכולנו מכנים בשם "אהבה".
המרשם לחוות את כל אלו הוא לא אחר מאשר להעניק אהבה. כן, להיות
עסוקים בנתינה. לתת עצה, להקשיב בסבלנות, להעניק חיוך, לתת חיבוק.....
ואז באורח פלא, הכל ישוב אלינו בדיוק באותה הצורה. מה שניתן הוא זה אשר
יתקבל, כברכה או כקללה...

אספתי אליי את בתי בחום גדוש באהבה ושיחררתי לחופשי את כל רצונותיי
והם בתורם נעלמו כלעומת שבאו. קיבלתי אותה ואת רצונה כפי שהם ללא כל
צורך לדון אותה על בחירתה. אהבתי אותה כמו שמעולם לא אהבתייה.

כל שנותר לי כעת הוא להמתין בשקיקה לרגע בו יקרה הנס, בע"ה ואביט באושר
בבתי החובקת באהבה את ילדה שלה, בדיוק כפי שאני נהגתי ועדיין הנני נוהגת
בה.

מה אני בוחר/ת לקחת מהמילים שנכתבו ולהשליך על חיי:

נפילה לצורך עלייה

"איזו מעצבנת אני".. חשבתי לעצמי, בעודי נוהגת לכיוון חדר הכושר
כהרגלי מדיי בוקר. כעסתי על עצמי על כך ששוב איבדתי שליטה ונשאבתי אל
תוך פולחן שחיתות בו ללסת ולקיבה שלי לא היה אף רגע מנוחה. "אין ברירה",
רטנתי, "היום אני חייבת לעבוד קשה כפליים בכדי 'לשלם' על חטאי האתמול..."

זמן מה לאחר מכן, סיימתי שלושים דקות של טיפוס מלווה בנחישות חסרת
פשרות במעלה מכשיר המדרגות הנעות. כשכולי נוטפת זיעה ירדתי מטה
בזהירות, מותשת אך מרוצה. נעצתי מבט מנצח במכשיר הכושר וחיוך המעיד על
שביעות רצון התפשט על פניי. "הצלחתי לסיים את האימון. עשית זאת
שוב!" אמרתי לעצמי. אני אומנם כבר לא בת עשרים אך עדיין מצליחה לגבור
על "קרב האלקעידה" כנגד המדרגות הנעות. "נו בסדר, שרפתי מספיק קלוריות
להיום" אני מזכירה לעצמי.

הדבר הבא שהבטחתי לעצמי לעשות היה לבצע תרגיל שבו נתקלתי באתר
מסויים באינטרנט. התרגיל היה פשוט ביותר: ארבעה צעדים קדימה וארבעה
צעדים לאחור. נשמע פשוט, נכון? נכון בהחלט. זאת כמובן מבלי לקחת בחשבון
הפתעות שעלולות לצוץ להן פתאום.

מצאתי פינה מתאימה והנחתי את התיק והמגבת לימיני, סמוך לפתח המעלית
אשר בדרך כלל נותרת ריקה ודוממת. לשמאלי יכולתי לראות דרך קירות
הזכוכית הענקיים אנשים אחדים שוחים בבריכה. קרוב אלי, על הרצפה המכוסה
בשטיח מקיר לקיר, נחו להן משקולות ומזרנים המיועדים לתרגילי קרקע.
שלפתי את האי-פון מהתיק, בחרתי את המוזיקה החביבה עליי והתחלתי לבצע

את תרגיל הצעדים. מספר דקות לאחר מכן, בעודי צועדת קדימה ואחורה במרץ רב, הגיח מפתח המעלית מאחורי איש התחזוקה והוא גורר אחריו תיק כלים כבד משקל. עד לאותו הרגע בו רגלי השמאלית נתקלה בתיק הכלים הכבד לא הייתי מודעת לנוכחותו של האיש. פשוט לא ראיתי אותו. הכל קרה בשניות. איבדתי את שיווי המשקל וניסיתי בכל מאודי להאחז במשהו, אך ללא הועיל. לא היה במה... ובעוד זרועותיי מתנופפות באוויר כמו קוראות לעזרה, נפלתי על גבי התחתון בחבטה עזה.

כאב עז פילח את גופי מעוצמת המכה בעודי עדיין בהלם, מנסה להבין מה קרה. המחשבה הראשונה שעלתה במוחי היתה: "אוי ואבוי, מה עשיתי לעצמי? למה? למה זה מגיע לי? איזה עונש.. למה אני..." לא עברו דקות בודדות ומיד הבחנתי באנשים מתגודדים סביבי. פחדתי לזוז ודמעות של כאב וחוסר אונים החלו לזלוג מעיניי.

באמבולנס לא האמנתי שזה אמיתי והפחד לא הרפה: "מה קרה לי, מה גודל הנזק?" שהייתי בבית החולים כשלוש שעות, ורק כשהרופא הגיע עם תוצאות צילומי הרנטגן, ובישר באוזניי שלא נמצאו כל עצמות שבורות, רק אז, נרגעתי. "תודה לאל!" חשבתי לעצמי ונשמתי לרווחה. סוף סוף איפשרתי לעצמי לנוע.

מכיוון שאני בכנות מאמינה שדברים אינם קורים סתם כך במקרה, ושהחיים לא זימנו אליי באופן אקראי "נפילה", אז אולי קיים כאן איזשהו צורך בעלייה? עצרתי לרגע והרהרתי, "נו באמת, אבל מדוע מעדתי?" הבנתי שמסתתרת כאן איזושהי תובנה חבויה ואני אמורה ללמוד שיעור כלשהו. ניסיתי לנתח לעצמי

את המקרה: "נפלתי על הגב התחתון, באזור עצם הזנב. אזור זה נתפס בעיניי כמרכז הגוף. האם זה מצביע על כך שדבר מאוד מרכזי ובסיסי בי טעון תיקון או שינוי?" אולי קיימת בי תכונה אשר מצריכה ממני לבצע בעצמי תיקון שורשי.

בליל של מחשבות הציף אותי. נרגעתי מעט וחשתי שמשוהו השתחרר בתוכי. לפתע קלטתי שאני מוכרחה "להוריד הילוך" למען מצבי הפיזי והנפשי. אני חייבת להאט את קצב החיים שלי. אני חייבת להירגע! הרי בין אם אבחר להשתמש בו ובין אם לא, הכוח להשפיע על הסובבים אותי קיים בי. האנרגיה אשר אותה אני מקרינה החוצה, אותו רטט אנרגטי הפועם בתוכי לעיתים גורם לי להיות עצבנית, חסרת מנוחה ומשפיע עליי באופן שלילי. עליי ללמוד לזהות את הגורמים הדוחפים אותי לייצר אנרגיה שלילית ולהימנע מהם. ואם כבר נוצרה האנרגיה השלילית, ללמוד כיצד להתמיר אותה לחיובית.

אטיב עם עצמי, אם אפנים שכל ארוע תוכנן במדויק ובמיוחד עבורי. כל מצב הנקרה בדרכי הוא עוד חלק המרכיב את פאזל חיי, עוד שלב, עוד נדבך הנוצר למען מטרת שיפור וזיכוכ הנשמה השוכנת בתוכי. למעשה, אני מהווה רק פרט קטן מתמונה גדולה אשר ברוב המקרים אינני מסוגלת להציב את עצמי מספיק רחוק בשביל לראות ולקלוט את כולה. אך עם זאת, אני יודעת שככל שאפעל לטובת שיפורי העצמי כך גם אצליח להשפיע בצורה טובה יותר על התמונה כולה. מהיום זוהי מטרת העל שלי – להוות גורם בעל כוח השפעה חיובי.

בצעירותי, התנהגותי נתפסה בפני האחרים כהתנהגות שובבית ו"קולית". כך גם תפסתי אני את עצמי. כיום פני הדברים אינם נראים כך. כיום הדרך בה אני מתנהלת כבר מרגישה לי אחרת, כמעט "משומשת מדי". הרהרתי במחשבה כמה נעים זה לשהות במחיצת אדם המקרין שלוה ורוגע... ו... אהממ.. זו לא ממש אני.. ובכלל, אני נוטה להתנהל באופן תזזיתי מדי, ולעיתים אני אף עשויה להיות ממש לא נעימה. ניסיתי לשחזר כיצד אני מרגישה כשלצידי אדם חסר מנוחה. לא נעים להודות אך התחושה שעברה בי לא היתה מלבבת במיוחד.

ביני לבין עצמי הסכמתי "שלהוריד הילוך" זה רעיון מצויין עבורי. אם אצליח לרסן את מהירות התגובה שלי, אם אקדיש מעט מחשבה, אם אצמד לאט יותר, אם אדבר ברוגע ושלוה, אם רק אמצא את הדרך למתן ולעדן את עצמי, האנדרלמוסיה הפנימית שבתוכי תתחלף באירגון והנהגה עצמית. כאשר חוסר המנוחה הרודף אותי יתחלף ברוגע, הוא יציף את כולי ויקרין ממני החוצה אל הסובבים אותי. כמובן שיכולת כזו מצריכה מודעות עצמית ואימון, ואין זה דבר פשוט לבצע. התהליך המחשבתי הזה אינו טבעי לנו. אך אם מקפידים להתאמן עליו הוא הופך עם הזמן לפעולה אינסטינקטיבית.

עברו עליי שבועיים די קשים. אם להיות לגמרי כנה, ריחמתי על עצמי לא מעט, אך לא פסקתי לשאול "למה?" ואז עצרתי את עצמי, והתבוננתי פנימה בניסיון להבין מה דוחף אותי לחיות במרוץ מטורף שכזה, ומה בעצם מונע ממני להתנהל בנחת ובנועם.

ככל שצללתי עמוק יותר פנימה, הבנתי שהאטת הקצב תתרום לי רבות. אחר מי אני בעצם רודפת, ולמה הבהילות? ואכן, אם אתרגל עצמי להיות סבלנית ורגועה יותר, לא רק אני אצא נשכרת מכך, אלא גם כל אדם אשר אבוא עימו במגע.

הרגעתי את עצמי, והבנתי שהכל קורה לטובה. עוד הבנתי שזה לא נכון להגיב באופן מיידי. זה לא מועיל, לא יעיל ואפילו מרעיל. חכם ונכון יותר לעצור לרגע, להפעיל שיקול דעת, להיכנס אל פנים עצמנו ולא לחדול מלשאול שאלות כי התשובות קיימות שם בתוכנו.

נוכחתי לדעת, שכל עוד ואני ערנית ומודעת לכל המתרחש סביבי ודואגת להתמקד בפתרונות ולא בבעיות עצמן, התשובות לבסוף נחשפות בפניי.

מה אני בוחר/ת לקחת מהמילים שנכתבו ולהשליך על חיי:

מכתב חיזוק לעצמי

שוב מוצאת את עצמי עצובה ומנסה להבין מהו המקור להרגשה. שואלת מדוע ונדמה כי התשובות חמקו ואינן בנמצא... כועסת על עצמי משום שמאפשרת לתחושות המזיקות להתפשט ולהרוס בתוכי כל הרגשה נעימה. תחושת יאוש אופפת אותי מפני שאינני מצליחה להבחין באור המבצבץ מקצה המנהרה.. כנראה שאיבדתי כל שליטה. מה קורה לי? במה אני מתעסקת?

מסתובבת במרכול כסהרורית, מודעת להבעת פניי המשקפת חמיצות ואי שקט. "די כבר! תפסיקי עם זה, זו לא את!" אני נזפת בעצמי. מבחינה באנשים המביטים בי והם אינם רואים אותי. רוצה לצעוק: "תקשיבו, זו לא אני.... אתם לא מכירים את מי שאני..."

הופכת והופכת בראשי, למה זה קורה לי? יודעת שלכל דבר ישנה סיבה, גם אם היא לעיתים חבויה. חולפות במוחי אין ספור מחשבות... ממלמלת כהרגלי את המנטרה השגורה בפי: "הכל קורה לטובה". אך הכאב אינו פוסק מלהציק. עדיין מרגישה את החלל, החור שנפער במעמקי ליבי... מנסה בכל דרך לחדול מן התחושה. "התמקדי בכל הטוב הקיים בחיך. עדיף להיות בשמחה!" ניסיתי לחזק את רוחי.

אולי אני מרמה את עצמי? הייתכן כי אני חיה בעולם משלי, תלושה מהמציאות? עולם דמיוני מלא בפחדים ויצורים מפחידים. אבל מהיכן באה תחושת הפחד? מה מפחיד אותי? אולי אני מדחיקה דבר מה, מונעת מעצמי מלהתמודד עם האמת? אבל זו לא התחושה... אז מה כ"כ מפריע לי? אינני יודעת אם.. רק שנייה... אולי זה...? מי אני בכלל? מדוע לפתע הכל נראה בעיניי

עמום וחסר חיים? מדוע אינני רואה את הכל נפלא כמו שרק אתמול היה? מה השתנה?

מדוע אני מתייסרת ולא מרפה ובכל מחיר מתעקשת לקבל תשובה? "שחרר", אני אומרת לעצמי. "התשובה תתגלה, חבל לבזבז זמן יקר על שאלות שאין להן כרגע מענה. הרי התשובה בסוף תגיע במוקדם או במאוחר. כל דבר מגיע בזמנו ולכן כך או כך, כל מה שצריך לקרות יקרה ואני ברגע זה לא חייבת לקבל מענה".

היי את, כן את! גשי כעת לחדר האמבט וסגרי את הדלת מאחוריך. התיישבי אל מול המראה, הביטי בה ובחני את עצמך לעומק. הקדישי מבט מכוון. נסי לגלות מקומות חדשים בהם עדיין לא ביקרת וטרם חקרת. התבונני בפניך והביטי עמוק בעיניך. הנה את, רק את אל מול עצמך.

למדי לאהוב את הדמות המשתקפת אליך. קבלי את עצמך! את נהדרת בדיוק כפי שהנך! אינך תלויה בדבר, לא במחשבה, לא במבט ולא באמירה. ראי עצמך בדיוק כפי שאת, נקיה וזכה. נשמה ראויה. את בעצמך עולם ומלואו, יקום שלם הנבנה כל יום מחדש.

הביטי לתוכך והכירי בעצמך. היי ערנית, קשובה ומודעת למחשבותייך. וכן, היי זהירה בצעדיך. האזיני לאותם קולות פנימיים, הם מורי הדרך האמיתיים שלך. מקדי מחשבותייך והיי חזקה. חשבי רק על מה שמשרת אותך ומה שמקדם אותך הלאה לכיוון מטרתך. אל תכנעי לתחושת הפחד והספק. אלו הם אויבייך. הם שליחי הלוחם באור המנסה בכל דרך להסיח את דעתך, לבלבל ולגרום לך

לפקפק בעצמך וביכולותייך, ומכך לא לבטוח בדרך הנכונה - בדרך בה את באמת מאמינה.

יהיו עוד ימים רבים בהם תחושי חסרת מנוח, מתוסכלת ועצובה מאוד. אבל תמיד, תמיד שנני בליבך, "גם זה יעבור.." כיוון שרגע אחד אינו דומה למשנהו ושום מצב לא נותר כפי שהיה. לטוב ולרע, הכל זמני, ארעי ובר חלוף וטוב שכן. זכרי כי הבורא תמיד איתך. שימי מבטחך בו באמונה שלמה, מתוך כניעה מלאה הנובעת מביטחון שקט שאת מוגנת. את יודעת ומרגישה כי צעדיך מודרכים וכי הקולות המובילים אותך הם אכן אמיתיים. את בסדר והכל הכל רק לטובה.

עמוק בליבך האמיני כי קיימים בך כוחות אין סופיים להגשים כל מטרה וכל יעד בו את חפצה. כעת גשי למלאכה בבטחה ואת כולך ספוגה באהבה טהורה.

נשמתי שלי - אני אוהבת אותך בכל ליבי,

אני.

מה אני בוחר/ת לקחת מהמילים שנכתבו ולהשליך על חיי:

הודיה היא קבלה

כשהעיניים נפקחות לרווחה,
הן מעמיקות לתוך התובנה,
כי עצם הוקרת התודה על כל
הקיים סביבנו, תוביל להעשרה
והעצמת חיינו.

ובחיוביות מתמדת אותה נאמץ אל ליבנו,
האור לעולם לא יעלם מזווית עינינו.

ענני הערפל הנותרים בודדים מעל ראשינו,
אט אט יתפזרו,
וקרני האור להם ייחלנו,
בקרינה בוהקת יכילו את מלוא הווייתנו.

הספקות הפנימיים ישמעו בקול ענות חלושה,
יאבדו מעוצמתם,
בעוד הם נבלעים
אל תוך המולת שמחת הנשמה.

אהבה

בכל אחד ואחת מאיתנו טמון כח עצום, בלתי נראה, שאינו ניתן למדידה. הוא מתקיים בתוכנו בצורה של אנרגיה, הנקראת אהבה טהורה אשר מכוחה ובשמה פועלים החיים. האהבה מתנהלת בזרימה עקבית ובלתי פוסקת. כל פעולה וכל מחווה מונעת מהצורך לזכות בתחושת האהבה. זהו חיפוש בלתי פוסק המלווה אותנו לאורך כל מסע חיינו.

אנחנו מתחתנים ומביאים ילדים לעולם על מנת שנוכל לספק את רצון העל שלנו - להיות מוקפים באהבה. כן! בשורה התחתונה, זו הסיבה! הזכייה בתחושת האהבה היא הצורך הבסיסי הראשון בשלבי סולם הצרכים שלנו. זהו הכח המניע אותנו.

חשוב לנו לחוש, לנשום ולחיות אהבה מפני שכולנו נבראנו מתוכה. נוצרנו בידי בורא אשר כולו עשוי מאותה אנרגיית אהבה. זו היא ולא אחרת! היא שוכנת, חיה ונושמת בכל תא ותא בגופנו ואין אנו מחוייבים בכל מאמץ בכדי למצאה. היא שם תמיד, פועמת כל הזמן. בלעדיה אנו למעשה כלום. גוף ללא תנועה, חסר חיים וללא כל תועלת.

לעיתים אנו נתקלים בקשיים בקבלה או נתינת אהבה, משום שאנו עטויים בשכבות רבות, קליפות של כעס, תסכול, מרמור, כשלון ועוד תחושות רבות כאלו ואחרות המונעות מאיתנו להוציא אל האור את "האני העצמי" האמיתי שבנו. רגשות אלו חוסמות אותנו מלהתחבר אל מי שאנחנו עמוק מבפנים.

אגו הוא האחראי למרבית הכאוס בחיינו.

תחושות הפחד הן אלו המניעות אותנו כנמלים חרוצות הבונות את קינן, לעסוק בבניית מגננות המזינות את האגו, מתוך אמונה כי הן יגנו עלינו מפני כל פגיעה. זה הטבע שלנו, אינסטינקט הישרדותי הטבוע בנו. מנגנון בלתי מרוסן זה מופעל כברירת מחדל שלנו ולעיתים רבות גורם לנו לנזק. אותה "חיה" השוכנת שקטה בתוכנו, היא הגשמיות בכבודה ובעצמה. זו היא הנלחמת ללא הפוגה בנשמה שלנו, העשויה מחומר גלם אחד, יחיד ומיוחד - אהבה.

על מנת לחוות אהבה ולהתחבר לעצמנו באופן שלם ואמיתי, אין אנו נזקקים לתור אחר דבר המצוי מחוצה לנו. נהפוך הוא, עלינו להביט עמוק אל תוך תוכנו, לפשפש בעצם הווייתנו, לערטל את הנסתר ולקבל עצמנו כפי שאנחנו. מעצם החיפוש והנבירה, נגלה כוח שיסייע להסיר מעלינו את אותן שכבות המסתירות את האמת הגלומה בתוכנו.

כאשר נצליח להשיל את הקליפות העוטפות אותנו, ייחשף בפנינו האור השוכן במעמקי נשמתנו. בדרך זו נגיע לנחלה, לשקט ולשלווה אליהם אנו כה משתוקקים.

רק כאשר נצליח לחשוף את ה"אני האמיתי" שבנו נוכל לחוות אהבה אמיתית. רק כאשר נשתחרר מהצורך להגן ולהסתיר את עצמנו נוכל לאהוב את עצמנו בדיוק כפי שאנחנו. אז נמצא את הדרך למחול לעצמנו ולאחרים על מקרים שקרו ואינם עוד בחיינו. נרומם את רוחנו ונסרוק אחר נתיבים חדשים שיובילו אותנו לחוות עוד ועוד מהסם המופלא של החיים שנקרא אהבה.

ככל שנעמיק בדבר, נגלה שהעדר אהבה בחיינו גורם לנו להיות במצב של אי נוחות טורדנית. קיימת בנו תחושה שמשהו חסר, אבד או ניזוק בדרכנו. לפתע אנו מרגישים שמשהו בתוכנו אינו לגמרי פועל כשורה.

מיד עולה בנו הרצון לסלק את התחושה ולהחזיר את האהבה לחיינו. ללא הריגוש הסוחף שבאהבה והתחושה אשר היא מציתה בנפשנו האור שבנו כבה ואיתו גם נעלמת התקווה. תחושת שיממון, בדידות מוחלטת ופחד. אף אחד לא באמת רוצה להיות נוכח במקום חשוך ואפל זה.

ישנו ערך לאין שעור בהיותנו כנים עם עצמנו, כאשר אנו חיים בשלום ובשלמות עם מי שאנחנו. רצוי לאפשר למצפוננו להיות לנו למצפן, מורה דרך לכל אותם שבילים ודרכים שונות בחיינו שיאירו לנו את הדרך ויגרמו לנו לחוות כמה שיותר אהבה, כי רק שם קיימת ההתעלות, שם קיים גן-העדן האמיתי.

מה אני בוחר/ת לקחת מהמילים שנכתבו ולהשליך על חיי:

הנסתר והנגלה בזוגיות

אם איננו נמנים עם אותם אנשים המעבירים את מרבית חייהם בגפם סביר יהיה להניח כי אנחנו מנהלים מערכות יחסים עם המקורבים אלינו. חלקן עשויות להיות מאוד מאתגרות, גם עבור הטיפוסים המתונים שבינינו. זה נכון שישנן גם מערכות יחסים הרמוניות המתנהלות כמעט ללא קשיים בכלל אך ברוב המקרים מידת הצלחת הקשר תלויה בגודל הרצון הטוב והנכונות שלנו להשקיע על מנת להשיג מערכת יחסים נעימה ומספקת במידה רבה ככל האפשר.

כל אחד מאיתנו הוא ישות בפני עצמה. נפש בעלת אישיות ייחודית המורכבת מחלקים שונים המרכיבים יחד את פאזל האדם. כל אחד מאתנו מבטא מגוון רחב של תכונות אותן ספגנו ועיצבנו במהלך חייו כמעט מהרגע בו נשמנו את נשמת אפנו הראשונה. הגחנו לעולם מצוידים בחלק מהתכונות ואת השאר רכשנו עם הזמן. המחשבה שיידרש מאיתנו להתאים את עצמנו לחייהם של אחרים, גורמת לנו לחוש אי נוחות ניכרת - ולא מפני שנדמה לנו כי אנו מושלמים כפי שאנחנו - אלא משום שהדבר מצריך מאיתנו לבצע שינוי כלשהו בעצמנו. רוב האנשים לא אוהבים להשתנות. במיוחד לא כאשר אנו "מאובזרים" ורגילים לאזורי הנוחות הקיימים בנו. כתוצאה מכך, באופן שאינו מפתיע, אנו נתקלים בקשיים מכיוון שלא קל לנו להשתחרר מדרך החיים אליה התרגלנו.

הקשיים המאתגרים ביותר עולים כאשר אנו קושרים את חייו של אדם נוסף וזאת משום שכולנו כל כך דומים אך יחד עם זאת גם מאוד שונים. כל אדם מגיע למערכת הזוגית ממסגרת חיים וסיפור שונה והוא מלווה בתכונות האופייניות רק לו. עם הזמן מתגלים חילוקי דעות ונקודות מבט שונות. לעיתים

אנו מוצאים את עצמנו מתפשרים ולפעמים אנו מגנים על עמדותינו בחירוף נפש.

בנוסף לזאת, רובנו מגלים במוקדם או במאוחר שלאורך הזוגיות פזורים להם פיתויים רבים. אנחנו אומנם מהווים חלק ממערכת זוגית אך יחד עם זאת, אנו עדיין נחשפים למערכות יחסים נוספות ולמגוון רחב של אנשים מחוץ לתא הזוגי אותו אנו מקיימים. למעשה, אצל רובנו מתחולל מאבק מתמשך בין מה שמתחשק לנו לעשות, לבין מה שבתוכנו אנו יודעים שנכון לעשות. האם לעודד את היצר החייתי שבנו להשתחרר לחופשי ובכך להעביר את השליטה לידי קפריזות משתנות? או, האם לתרגל שליטה עצמית? אך האם לא בכך אנו נבדלים מן החיה? פעמים רבות נדמה לנו כי אנו מגיבים באופן אינסטינקטיבי, אך האמת היא שהאפשרות לבחור כיצד להגיב, קיימת בנו מאז ומתמיד, גם אם לא תמיד קל לנו להודות בכך.

לכולנו חשקים ותאוות, כולנו רוצים גם אם רק בחדרי חדרים לטעום מן הפרי האסור, אפילו אם נותיר זאת למחשבה בלבד. חלקנו בוחרים לשחרר ולהיסחף אחר תאוות מימוש היצרים, להגשים את אותו רצון בראשיתו, קדמוני, להתענג ולקבל אותו. לעומת זאת, ישנם אלו הנותרים באזור הדמדומים הלא נודע, הנחשק והלא ממומש.

אנו משקיעים אנרגיות עצומות בכל אחד משני המצבים הבאים: מצב שבו אנו נכנעים לשדים שלנו וחווים את שאינו מותר ומנגד, מצב שבו אנו מביסים את הדחפים ונותרים בלתי מסופקים. אם נשקיע מעט מחשבה נגלה שבסופו של יום, בן זוגי שמחכה לי בבית הוא החשוב יותר מכל. האם לא די בכוחה של

מחשבה זו בלבד לאפשר לי לנער מעליי מחשבות מכשילות? האם לא עדיף להשקיע אהבה ונתינה ב"חשוב האחר"? להביט בו בעיניים אוהבות וסובלניות, לקבלו בדיוק כפי שהוא ולעטוף את חייו בחיינו בהרמוניה מלאה.

השותף בחיינו יקר לנו. הוא זה אשר גרם לנו להחסיר פעימה. זה הוא שהפך לחלק בלתי נפרד מאיתנו ולא בכדי גורלנו נקשר יחדיו. האם לא ראוי שנעניק לו את זכות הראשונים לזכות בליבנו? האם נשכחה מליבנו הסיבה לכך שהתאחדנו? כן כן, אז כשהתאהבנו. כאשר חשנו באותם הפרפרים בבטן הרכה וריחפנו באופוריה... כל הווייתנו רוויה ב- א ה ב ה.

אנרגיה נפלאה זו לעיתים מזדהמת "בכתמים" של האשמות הדדיות, תחושת קורבנות, כעס ומרירות. הן אלו המונעות מאיתנו לחוש אהבה ממקום טהור ונטול דעות קדומות. ממקום אשר אינו תלוי בדבר.

רק כשנכיר ב"חוסר" השלמות שבנו ונקבלה כמושלמת בדיוק כפי שהיא, רק אז נהיה משוחררים ומסוגלים להסיר מעלינו את "הכתמים" המזהמים. נהיה חופשיים לקבל ולכבד כל אדם הבא עימנו במגע מבלי לשפוט אותו. בעיקר מבלי לשפוט את הנשמה עימה אנו חולקים את חיינו. כשנצליח לעשות זאת, נחוש הקלה גדולה לאין שיעור. כמה ירווח לנו אם נואיל להושיט יד ממקום של הבנה, אמפטיה וחמלה, כאשר בליבנו אהבה זכה, לבוא ממקום נקי ומוכנות מלאה להיות בנתינה ללא תנאים כלשהם וללא כל ציפייה לקבל דבר מה בחזרה.

נוכל לבסוף להיות מי שנועדנו להיות עמוק מבפנים ללא מסכות והעמדות פנים. בכנות מלאה ובנכונות מירבית להביא עצמנו להיות כאן ועכשיו כל פעם מחדש. כך לנהוג בכל התמודדות או חידוש בחיינו היוצר בנו שינוי. כל שינוי הוא מבורך

מפני שהוא מוכיח שאנו בתנועה ותנועה היא זו היוצרת זרימה מתמשכת ללא כל התחלה או סוף. נתעלה מעל עצמנו ולא "ננעל" או נתקע ברגע הקודם בו חוונו אכזבה, כעס, או כל תחושה שלילית אחרת. נבחר להיות נוכחים. לא לפני שעה, שבוע, או שנה. פשוט עכשיו. כי אם לא עכשיו, אימתי?! עלינו לחוש בכניעה מוחלטת לרגע, על מנת שנוכל להרגיש בטבע, באותה אהבה טהורה, ללא כל מוגבלות העוצרת בעדנו לחוש כמיהה כנה להיות בנתינה.

לכשנגיע למפגש האנושי הזה חדורי אמונה ונטולי ספק, כאשר ליבנו נקי מתחושות מרעילות ונשמותינו ממתונות לרגע הבא בביטחון מלא שהכל מתנהל במדויק על פי תוכניתו של ה"מאסטר" הנשגבת מבינתנו, רק אז נהייה בני חורין אמיתיים.

ככל שכל אחד ואחת מאיתנו יתרום יותר לעצמו ולסובבים אותו וככל שנתמקד בריבוי שתילת זרעים חיוביים בזמן שאנחנו חשים שמחה ואהבה, נפיק מתוכנו אנרגיות חיוביות מדבקות באופן טבעי ובפשטות כל יום מחדש. כשנעשה זאת בעצמנו, נדביק כל אדם הבא עימנו במגע "בחיידק", חיידק שמחת החיים.

אין כל דרך אחרת אלא לחיות בהכרה. להיות מודעים לכך שאנחנו האחראים הבלעדיים לכל הקורה ומתהווה בחיינו. הכל תלוי בנו, ובעשייה לטובתנו ורווחתם של האחרים.

מה אני בוחר/ת לקחת מהמילים שנכתבו ולהשליך על חיי:

כמה קל להרוס, כמה חשוב לבנות

"אני לא מאמין כמה שאת טיפשה..." המילים הכו במיכל והיא נותרה לגמרי לא מוכנה. היא קפאה על מקומה, מוכת הלם לנוכח המילים הפוגעות. מיכל הייתה משוכנעת כי אירועי העבר בהם חוותה חוסר רגישות מצד בעלה חלפו ולא יופיעו עוד בחייה. רעד עבר בכל גופה, היא החווירה ונדמה היה כי כל הדם אזל מפניה. תמונות אשר הייתה בטוחה שהצליחה למחוק מזכרונה חלפו במהירות במוחה ואותה תחושה מעיקה אחזה בה שוב, בדיוק כמו אז. "לא יתכן ששוב זה חוזר, לא רוצה לשוב אל אותו עבר, הוא חלף מזמן..." , לחשה לעצמה.

דויד התהלך בבית כרוח סערה, שוצף וקוצף, בעודו פולט ללא הרף מילות ארס אל חלל האוויר. מיכל אשר נפגעה עד עמקי נשמתה, ניסתה בכל מאודה להתחמק ממבטה של בתה בת השש עשרה אשר עמדה לצידה באותה העת במטבח.

תחושות צורבות של עלבון ובושה ומחשבות רוויות כעס הציפו אותה. "איך הוא מעז?! " חשבה לעצמה, ומיד עצרה את עצמה מלהגיב על מנת שלא להחריף את המצב לעיני ביתה. דויד חולל מהומה גדולה, עד שלבסוף טרק את דלת הבית ויצא החוצה.

דממה השתררה בבית. סיוון, בתה של מיכל, הביטה באמה במבט המום ומפוחד ושאלה "מה קרה לאבא?" "אינני יודעת" ענתה מיכל, בעודה מנסה להסדיר נשימה כשבתוכה מתחולל מאבק אשר מקשה עליה לשמור על איפוק ולשלוט בעצמה.

דויד ומיכל היו נשואים כשני עשורים בהם חוו עליות ומורדות כרוב האנשים, אך תמיד לאחר מריבה, כאשר נרגעו הרוחות, הם תמיד חזרו להיות חברים טובים. לאורך השנים מיכל נאלצה להתמודד עם התפרצויות רבות מצד דויד, אך בשנים האחרונות הן התמעטו ואף כמעט ונמוגו לגמרי. נראה כי הם סוף-סוף הגיעו לנחלה. הם עברו את כל המשברים והמהמורות בדרך ונתרו עדיין יחד, למרות כל הקשיים.

מיכל אהבה את דויד, ועם השנים למדה "ללכת בין הטיפות" ולנווט בין מצבי הרוח המשתנים שלו אשר לעיתים גרמו לו לאבד שליטה ולהתפרץ. היא הייתה ערה לכך שעבודתו התובענית הייתה הגורם המרכזי לאופיו הסוער ולכן גם ידעה מתי עליה "להוריד פרופיל" במטרה להרגיע את האווירה, בידיעה ברורה שהיא תתמודד עם המצב במועד מאוחר יותר.

היא למדה אותו וידעה לזהות ולהבחין בין מעלותיו וחולשותיו. בשלב מסוים בחייה החליטה מיכל שעדיף יהיה למענה ולמען דויד להתמקד במה שיפה וטוב בחייה הזוגיים. היא הרירה בכל אשר דויד תרם לה ולמשפחה אשר הם בנו יחדיו. היא ידעה כי גורל כל המשפחה נתון בידיה. היא יכלה להרוס כליל או להציל... מיד החליטה שהיא נלחמת.

מיכל שינתה את גישתה לדויד ובמצבים שהביאו אותה לידי כעס, בנשימה עמוקה היא למדה לכבוש את יצרה ופשוט לחייך... ובעודה מעלה חיוך על פניה, מאולץ ככל שיהיה, ברוב הפעמים היא הצליחה להתעלות על תחושת הכאב למרות שזו לא הייתה משימה קלה. כן, גם היו כמה נפילות בדרך.. אך מיכל

הייתה נחושה בדעתה וחדורת מטרות. בתה הקטנה, החיים הזוגיים והמשפחתיים היו ההשקעה הגדולה ביותר של חייה.

ברגע בו החליטה שהיא רוצה להיות מאושרת ולדאוג לרווחתם של בני משפחתה ויהי מה, היא החלה לפעול. בראש ובראשונה דאגה לבעלה. תחילה תהתה מהו הדבר אשר דויד חפץ בו יותר מכל. מה חסר לו? מה הוא אינו מקבל? מיכל הגיעה להארה פנימית שהכול סובב סביב האהבה והיא אשר בעצמה הייתה כה צמאה לה, הבינה שבעלה בסך הכול בדיוק כמוה: רוצה יותר מכל דבר אחר בעולם להיות נאהב ולאהוב. ואז, משהו כמו יצא בה לחופשי. מיכל החלה להפגין יותר אהבה לדויד, להיות יותר רכה ומקבלת. עם הזמן הפכה ליותר אמפאטית וסבלנית ובכך גרמה לאווירה בזירה הזוגית שלהם להיות הרבה יותר רגועה ושלווה.

כן, היו שנים שכך נראתה מערכת היחסים שלהם, "זירה" של בלגן, צעקות וחילופי מילים לא נעימות. עד לאותה התפרצות הלא צפויה של דויד במטבח, כל זה היה נראה לה כמו חלום רחוק, רחוק מאוד מהמציאות החדשה אותה היא חווה כבר מזה זמן רב.

מיכל קטעה את רצף המחשבות אשר התרוצצו בראשה, פנתה לסיוון ואמרה ברוך: "זה בסדר ילדה שלי, פשוט עובר על אבא יום קשה וככל הנראה הוא מתקשה לשלוט בתגובותיו... אל תדאגי מתוקה, הוא בטח יצא להירגע וישוב הביתה במצב רוח טוב יותר". במאמץ רב ניסתה להעלות חיוך על שפתיה. היה לה מאוד קשה להתמודד עם העובדה שסיוון הייתה עדה למראות שהעדיפה

לחסוך ממנה. סיוון נתנה באמה מבט אדיש, משכה בכתפיה ואמרה: "אל תדאגי אמא, הכל בסדר. אני מכירה את אבא, הוא בטוח יחזור הביתה רגוע יותר. אל תשימי לב אליו, הוא ממש לא התכוון..." מיכל חבקה את בתה בחום. היא ידעה שסיוון מנסה בכל מאודה לרומם את רוחה. הן הרגישו אחת את השנייה, כך היה מאז ומעולם.

כעת הייתה מוכרחה להתמקד במשימה העומדת לפניה ולהכין ארוחת ערב עבור משפחתה וחברים קרובים אשר הזמינה לערב שבת. לא היה לה את הזמן הדרוש לרחמים עצמיים ולשקיעה בכעס ובמרירות. פעולות אלו, ללא כל ספק, לא היו מובילים אותה למקום טוב. הזמן דחק בה ומיכל החליטה לא לאפשר לסצנת הזעם של דויד לחבל בערב אותו תכננה וטרחה כל-כך עבורו.

לאחר זמן מה דויד שב הביתה אך הם לא החליפו אפילו מילה אחת ביניהם. סיוון יצאה לבקר חברה והם נותרו לגמרי לבדם. המתח באוויר הורגש היטב ושניהם לא אהבו במיוחד את אשר התרחש ביניהם. דויד סר לעבר חדר העבודה ומיכל סיימה את כל ההכנות לקראת הערב. השעות חלפו ביעף, האורחים הגיעו בשעה המיועדת ונהנו עד מאוד מפרי עמלה של מיכל. לבסוף הם עזבו את ביתם, עייפים אך מרוצים מהסעודה המשובחת, ומהפינוקים המיוחדים אשר הרעיפו עליהם המארחים באהבה רבה.

מאוחר יותר, כאשר האורות כבו ומיכל עשתה את דרכה לעבר חדר השינה הזוגי, היא החלה להרגיש את אשר הדחיקה בתוכה מזה שעות רבות ותחושות של עלבון ואכזבה רבה גאו בה ללא מעצור. אך עם זאת, הייתה גאה בעצמה על

שהבליגה ולא אפשרה לרגשות השליליים להשתלט עליה כליל. דויד שכב במיטה וצפה בתכנית טלוויזיה. היא הגניבה אליו מבט והוא בתגובה לכך אמר, "כל הכבוד מיכל, עשית זאת שוב! ארוחת הערב הייתה מוצלחת ביותר! כרגיל, כולם מאוד נהנו ממטעמיך!" היא הנידה ראשה קלות לאות תודה והחליקה בזריזות אל תוך הסדינים מבלי לומר מילה. דויד כחך בגרונו ובקול צרוד משהו אמר כמעט בלחש "את בטח מזועזעת מהאופן שבו התנהגתי היום, נכון?" ברגע אחד מיכל נתנה דרור לכל התחושות שאגרה בתוכה מאז הצהריים ודמעות צורבות זלגו במורדות לחייה. סוף כל סוף היא אפשרה לעצמה לחוות את המצוקה אשר אותה ניסתה לחנוק כל אותן שעות בזמן שדאגה לאורחים ולכל השאר מסביב והחיוך לא מש מפניה אף לא לרגע אחד.

דויד רכן אליה וידו ליטפה אותה ברוך. "אני באמת מצטער מיכל. אין לי שמץ של מושג מה קרה לי... כן, היה לי יום קשה, אבל באמת מיכלי אני... אני לא התכוונת". בבקשה תסלחי לי..." אמר בקול שבור. מיכל ניגבה את הדמעות שלא חדלו לזלוג מעיניה ובקושי רב הצליחה לפלוט מילים מפה. "אתה פגעת בי קשות... ומאוד קשה לי להתמודד עם הכאב שאני חשה בתוכי. אבל דויד, אם אתה באמת מתכוון לכך שאתה מצטער..." דויד קטע אותה מיד "אני כן, אני באמת מצטער מיכל..." חנוקה מדמעות אמרה בלחש: "אם אתה באמת מצטער, תתנצל בבקשה בפניי סיוון. הילדה שלנו לא הייתה צריכה להיות חלק מסצנת הזעם שלך הבוקר..."

דויד זינק מהמיטה, אחז את הטלפון בידו והכריז "ביקשת ועכשיו אני מחייג אליה!" לאחר מספר רגעים, קולה של סיוון בקע מעברו השני של הקו "היי אבא, מה קורה?" דויד הביט במיכל ואמר "סיווני, אני מתקשר בכדי להתנצל בפנייך. מתוקה, הבוקר ההתנהגות שלי הייתה ממש לא בסדר ואני מבקש שתסלחי לי... אני רוצה גם שתדעי שהתנצלתי בפני אמא". "אוי..... אבא'לה, איזה חמוד אתה, כל הכבוד... ידעתי שלא תאכזב.. אני אוהבת אותך...." בקע קולה המתפנק של סיוון לחלל החדר.

דויד הניח את הסלולרי מעל השידה, כיבה את הטלוויזיה ומבלי להתמהמה גלש למיטה לצדה של מיכל. הוא חיבק אותה ברוך ולחש באוזנה, "אני באמת מתחרט על התנהגותי, סלחי לי, אני כ"כ אוהב אותך ולא טוב לי כשאת ככה", זה בסדר דויד, אני סולחת לך. אני מאמינה שאתה באמת מצטער וגם אני מאוד אוהבת אותך. לכן כל-כך נפגעת. אני מאוד עייפה. בוא נלך לישון ונקום מחר בבוקר חדשים".

מספר דקות לאחר מכן, דויד נרדם בשלווה כאשר הוא חובק אליו את מיכל. היא חיכה לעצמה מרוצה. היא הייתה גאה בעצמה על כך שהצליחה לנהוג בסבלנות ובאיפוק ובכך המירה רע בטוב. אבל יותר מהכל הייתה מאושרת שהצליחה להעביר לבתה שיעור חשוב - התחושה של קטיפת "פירות עמלנו" גורמת לנו לחוות סיפוק עילאי.

כולנו חווים רגעים בהם אנו מאבדים שליטה ונקלעים למצבים בהם אנו מגיבים מהר מדי מבלי לעצור ולחשוב, ובכך גורמים לעצמנו ולסובבים אותנו עוגמת

נפש וכאב מיותרים. בדיעבד יכולנו למנוע את אותם מצבים, לו היינו מפגינים מעט יותר רגישות. לכולנו ימים טובים וימים פחות טובים. לדאבוננו הרב ישנם מצבים ומקרים רבים בהם הקרובים אלינו, היקרים והאהובים עלינו ביותר, הופכים לקורבנות הזעם והתסכול הפרטי שלנו, בעודם חפים מכל פשע. המעידה כשלעצמה מובנת כיוון שכולנו בני אדם ואנו עשויים לטעות מפעם לפעם. אך עם זאת, אנו מחויבים להכיר וליטול באחריות על מעשינו. חשוב שנשלוט באגו שלנו, אשר תמיד נלחם להיות הצודק. כאשר אנו טועים, רצוי שנודה באוזלת ידנו ונשאף לתקן.

אנו עומדים ללא הרף בנסיונות אשר זומנו אלינו ולא באקראי. מצבים שונים בחיינו מתרחשים בכדי לספק לנו הזדמנויות ללימוד, לצמיחה וגדילה, להפקת לקחים, ולשיפור וזיכוך עצמי על מנת שנוכל לנהוג באופן טוב יותר בעצמנו ובאחרים. ככל שניצור סביבתנו עוד ועוד רגעים מלאי אהבה ואחוה כך נחוש יותר שלווים, מאושרים ומסופקים.

מה אני בוחר/ת לקחת מהמילים שנכתבו ולהשליך על חיי:

משחק החיים

התייחסי אל החיים כאל משחק,
משחק הדורש מהלכים מחושבים,
למען השגת יעדים נחשקים.

מקדי מחשבותייך והתרכזי
בסרט חיך הנע לפניך.
מצאי פתרון לחידותייך,
חפשי דרכים להתיר כבלייך.

בנו מצויות התשובות לכל השאלות,
בתוכנו קיימות ההארות לכל הסוגיות.
התבונני פנימה לתוךך,
והיי קשובה לרחשי ליבך.
בחני מחשבתך.
זכרי מהיכן הגעת, ולאן פנייך מועדות.

במשחק החיים ישנם חוקים ידועים,
ושלל כלים מכל מיני סוגים.
השתמשי בהם בתבונה ובבהירות מחשבה.
לך מובטחים,
כיבושים וניצחונות מרובים.

לכאן הגעתי

זה לא שלפתע ביום בהיר אחד הכרזתי על אי שפיות זמנית וברגע של טרוף הדעת החלטתי לקום וללכת. במשך תקופה ארוכה קיננה בי תחושה של חוסר שקט פנימי, הרגשה שחסר לי "משהו". לקח זמן רב עד אשר הצלחתי להבחין מבעד לענני השיגרה, אשר בצורה מאוד מתוחכמת הסתירו ממני את האמת הכואבת - אני לא מאושרת.

היה זה יום רגיל, יום שיגרת ככל הימים הקודמים לו ולכאורה נדמה היה כי דבר לא השתנה. אך בפועל, כפי שהבנתי בדיעבד, היה זה היום בו חיי השתנו מקצה לקצה...

מדהים אותי עד כמה אנו לעיתים שקועים עמוק במטלות היום יום ומתנהלים כמו רובוטים. אנחנו מעמיסים על עצמנו עד אפס מקום את כל אשר מתרחש בדרמת החיים, "בחצר האחורית" הפרטית שלנו. אנו לגמרי לא מודעים להווה, לרגע אותו אנו חווים, ומדחיקים בהצלחה את כל אשר אנו חשים עמוק מבפנים.

אך עד כמה מסוגל אדם לחיות בשלום עם עצמו כאשר מקוננות בו תחושות של החמצה, כישלון והחמור מכל, אכזבה קשה מצד בן-זוגו לחיים, המפגין יחס מזלזל וחסר כבוד?

לא הצלחתי להבין כיצד בן הזוג שלי מעז לנהוג בי בחוסר אכפתיות, כאילו אין לו כבר מה להפסיד. כמובן שהיו מקרים נוספים שהלכו והצטברו להם עם השנים, אך עם הזמן למדתי להבליג על דבר אחד ולהתפשר על השני. כך זרמתי

עם החיים עד אשר הגעתי לאותה הנקודה שממנה כבר לא הייתה דרך חזרה. זהו זה. כבר לא יכולתי עוד לקבל את התייחסותו של בן-זוגי בסלחנות. כבר לא יכולתי עוד לשאת את התחושה שהוא מתנהג אליי כאל דבר המובן מאליו.

אני מאמינה שאנשים צריכים לנהוג בכבוד אחד כלפי השני, בפרט בני-זוג. ברגע בו מופר אותו איזון עדין, כאשר אנו מוצאים עצמנו "משחקים" ברגשותיהם של אחרים, משהו באנרגיה המשותפת מתקלקל. משהו כבר אינו מרגיש אותו הדבר. לפעמים ה"קילקול" הוא בר תיקון ולעיתים נדמה כי מערכת היחסים נהרסה כליל.

באותה העת הייתי משוכנעת שכך גם קרה לי. התחלתי לחשוב כיצד ארגיש כשאצא לעולם, כשאחווה ואתפתל בפיתולי החיים מבלי שבן זוגי יהיה לצידי. באמת ובתמים חשבתי שזהו סופה של מערכת היחסים ארוכת השנים שלי.

תהיתי ביני לבין עצמי: "זה לא שאינני אוהבת אותו. אני עדיין אוהבת אך כבר לא באותה צורה כיוון שמשהו אכן השתנה. הוא תמיד יהיה עמוק בנשמתו וקרוב לוודאי שלעולם לא יחדל להיות חלק מחיי... אך כבר אינני מסוגלת להתחשב בו וברגשותיו בעוד שהוא מתייחס אליי בביטול ובזלזול..." חשתי מחנק, הרגשתי שהקירות סוגרים עליי ושאני מסוגלת לפרוץ קדימה. הרגשתי שבעלי הוא הגורם שמפריע לי לממש את עצמי. הרגשתי שהוא אינו חם ואוהב מספיק כפי שאני מאמינה שהוא מסוגל, אם רק יאפשר זאת לעצמו. חשתי שהוא אינו מעריך את תרומתי לבית ולמשפחה.

אני מצידי עשיתי מאמץ לדבר, לנסות לשפר ולהשליט סדר שוב ושוב בעניינים בינינו. לבסוף שכנעתי את עצמי שאנחנו פשוט לא מתאימים, ושהתהום אשר הלכה ונפערה בינינו גדולה מכדי לגשר על הפערים שנוצרו. הגעתי למצב של תשישות נפשית וחוסר רצון לתקן את אשר נתפס בעיני כבלתי ניתן לתיקון. לא נותרו בי עוד אנרגיות לנסות ולשמר את הזוגיות, לטפח ולטפל ללא הרף, והיחסים בינינו הלכו ודעכו לאיטם.

כולנו מכירים את אותם מצבים בהם כלפי חוץ הכל נראה "בסדר" ובני הזוג מפגינים "העסקים מתנהלים כרגיל". אך האמת היא שמבפנים מערכת היחסים מרקיבה, המצב הופך לפתולוגי וכל ניסיונות ההחייאה לא מועילים במאום. כך חשבתי שקרה גם לנו. הרגשתי שכבר לא נותר לי עוד על מה להילחם.

במרוצת השנים, השקעתי את מירב זמני בטיפול ובטיפול המשפחה וניסיתי לרצות את כולם מסביבי. במידה מסוימת הרגשתי כי דחקתי את עצמי אל הפינה. עם הזמן, האמונה בעצמי הלכה ופחתה ואיתה גם נעלמו התשוקה והרצון למימוש עצמי.

ככל שהזמן חלף גבר בי הצורך לפתח מודעות למי שאני, לרצונות ולרגשות שלי ולעובדה הבלתי מעורערת שאני בהחלט ראויה לחוש מאושרת ומסופקת ולא משנה מה המחיר לזה! לא יכולתי להמשיך לאפשר לבעלי להתייחס אליי בצורה לא מכובדת ולא הייתי מוכנה להתפשר עוד על כך. הבנתי שעצם זה שאני מאפשרת לו לנהוג בי בזלזול מעיד על כך שאני מזלזלת בעצמי. ייתכן כי התנהגות זו התאימה לאדם שהייתי בעבר, כאשר הייתי צעירה מאוד ועדיין לא

לגמרי הבנתי את כל החלקים המרכיבים את אישיותי. מכל מקום, התנהלות שכזו בוודאי לא התאימה לאדם אשר הפכתי להיות.

על אף כל התובנות שרכשתי עם השנים עדיין לא היה בי האומץ או הכוח הנדרשים בכדי לקום ו"לעשות מעשה".

קרוב לשלושה עשורים חיינו בעלי ואני בזוגיות אשר במהלכה חווינו שינויים רבים, כמרבית האנשים. במשך השנים חווינו אירועים וצברנו התנסויות שונות אשר את חלקן הייתי מעדיפה למחוק מזיכרוני. למרות כל זאת, עדיין לא הרמתי ידיים. נלחמתי בכל הקרבות והחזיתות עד חורמה ומתוך תחושת השלמה כאילו אין ברירה אחרת. "קיימים מצבים הרבה יותר קשים בחיים וצריך להודות על כל מה שיש..." כך הייתי מחזקת עצמי שוב ושוב.

את כל כולי נתתי למען הדבר החשוב ביותר בחיי - משפחתי, בעלי ושני ילדיי. ליוויתי אותם לאורך כל הדרך כמו כל אם מסורה, באהבה ללא תנאים ופשרות. קרוב לוודאי שעשייתי טעויות בדרך, כמו כולם, אך עם יד על הלב, פעלתי בדרך הטובה ביותר שידעתי.

השנים עברו, הילדים גדלו והיסטוריה שלמה הלכה ונרקמה. ככל שהזמן חלף, הפכתי ליותר ויותר מודעת ומפוכחת וכך התחזק הביטחון העצמי שלי. התחלתי להבין מהיכן אני פועלת ומה בעצם מניע אותי. וכך, הר הגעש הרוגש וגועש שבתוכי הלך והתעצם.

לאט לאט חלחלה בי התחושה כי אני "מוכרת את עצמי בזול". דבר שעורר בי אי שקט פנימי. ללא כל ספק בליבי האמנתי שאני אכן ראויה לחיים טובים יותר. התחלתי לדמיין כיצד ארגיש כשאתחיל פרק חדש בחיי ממקום איתן ועצמאי לחלוטין. לא רציתי עוד לשחק את תפקיד "הנתמכת" ו"עשייה עצמאית" נשמעה לי כמו מנטרה נהדרת!

ואז, בדיוק באותה העת, כשהגענו בעלי ואני לאותו פרק בחיים בו מהורים הפכנו גם לסבא וסבתא לנכד מדהים, דבר אשר בפני עצמו מהווה מעמד אשר רובנו מייחלים להגיע אליו, זה קרה. ישירות מתוך הנשמה נולדה בי ההבנה שאני מוכרחה, בראש ובראשונה, להיות נאמנה ואמיתית לעצמי. במידה ואני מרגישה שלא טוב לי, פשוט לקום וללכת. בלי פחד. ללכת באמונה שלמה שבורא עולם נמצא איתי בכל החלטה שתעשה אותי מאושרת.

הרעיון להתרחק מהאיש שלצידו אני פוסעת מגיל שש-עשרה, לנתק את עצמי מהתא המשפחתי, מהמעגל הפרטי אשר טיפחתי במסירות ונלחמתי עבורו בכוחות בלתי נדלים, גרם לי לחוש עצבות תהומית. עם זאת, כבר לא יכולתי לסבול את התלות שפיתחתי אליו ואת הנוחות בה הורגלתי. במידה מסוימת התמכרתי לאזור הנוחות אותו יצרתי במו ידיי.

ביום בו הגעתי להחלטה הזו ואזרתי אומץ לממש את איומי, ארזתי את חפציי ומבלי כל תכנון מוקדם עזבתי את ביתי.

במשך ימים אחדים הייתי כמו צוענייה שנודדת ממקום למקום. בתחילה שהיתי בביתה של חברה טובה ומשם עברתי לגור יחד עם בתי ובעלה. כעבור זמן קצר מצאתי דירה בדיוק היכן שחיפשתי (מה שנראה בעיניי כתמוה) ופתאום מצאתי את עצמי ל ב ד...

לאחר שנרגעו הרוחות וה"הוריקן" הרגשי, אשר הותיר אחריו לא מעט נזקים, חלף, מימשתי את חלומי להיות לבד, ובכך התאפשר לי להתחבר לעצמי האמיתי. ידעתי כי רק כאשר אהיה בשקט מוחלט, ללא כל הפרעות חיצוניות אגיע לאמת שלי, ואוכל להתעמק ולבחון את חיי מקרוב כפי שייחלתי לעשות.

לא עלה על דעתי שכאשר תחושת האופוריה תעלם לה, ארגיש רע כל כך. היו רגעים שבהם חשתי שאני צוללת אל תהום אינסופית. תחושת ריקנות נוראית, ייאוש וחוסר אונים השתלטו עליי. לא כך ראיתי בעיניי רוחי את פני הדברים. הצלחתי להפתיע אפילו את עצמי.

רק בשלב מאוחר יותר הבנתי, שהיה זה פרק בחיי שככל הנראה הייתי מוכרחה לחוות על בשרי על מנת שאוכל להגיע לתובנות ולשלמות עם עצמי.

בבוקר הראשון בדירתי החדשה התעוררתי בבהלה מאורן המסנוור של קרני השמש אשר חדרו מבעד לחריצי הווילון. ברגע אחד התעשתי ומצאתי עצמי מוקפת ארגזים מכל כיוון. בעודי רכונה על מרפקי הבטתי סביבי וחשבתי לעצמי, "וואו, אני באמת לבד! לראשונה בחיי אני לבד!" תחושה של שלווה

נפש התפשטה בגופי. כמה נזקקתי לתחושה הזו. הייתי זקוקה לכך כמו אוויר לנשימה.

כעבור מספר דקות צעדתי על החול החמים קרוב לשפת הים מתחת לדירתי השכורה. הבטתי מעלה לעבר השמיים התכולים נטולי העננים, בעודי מתענגת מחום קרני השמש המלטפות את עורי. הוקרתי תודה לבורא עולם על אשר הביא אותי עד הלום. הבטתי בגלים הקרבים לחוף ונסוגים בעדנה חזרה אל הים הכחול וחייכתי לעצמי, והרהרתי באירועי השבועות האחרונים. הזיכרונות ריצדו להם במוחי וככל שהתעמקתי בהם, חשתי שאינני לבד...

אינני אדם המקפיד לקיים מצוות, אך אני מאמינה באמונה שלמה ובכל רמ"ח אבריי בנוכחותו ובקיומו של בורא עולם. אני חשה כי לאורך כל הדרך קיבלתי סיוע וכעת אני פוסעת בדרך הנכונה. אני משוכנעת שאם לא כך היה לא הייתי מבחינה בעוצמת זרימת האנרגיה אשר ליוותה אותי באופן קבוע כצל מגן. הכלתי עוצמות אשר אין בידי יכולת לתאר או להסביר את מקורן, כיוון שהן מעבר לכל הגדרה מילולית שאני מכירה. אנרגיות אלו הן אשר הובילו אותי בכל פעם מחדש למקום אליו הגעתי בקלות וללא כל תקלות.

כך עברו להם הימים וככל שתחושת העילוי בה הייתי ספוגה התפוגגה לאיטה כך גם הלכה והתבהרה בפניי המציאות החדשה של חיי. רק כאשר הגעתי למקום הזה אפשרתי לעצמי להביט מלמעלה ולראות את התמונה כולה. פתאום יכולתי לבחון את מערכת היחסים שלי עם בעלי ואת חיי הנישואין שלנו ממקום פתוח

ופחות מקובע. לראשונה מזה זמן רב פשטתי מעליי את השריון הקשיח אשר הגן עליי ועטף אותי בחודשים האחרונים.

פתאום יכולתי להקשיב למקורבים אליי ובאמת האזנתי לתוכן דבריהם. לומר את האמת, זמן רב הייתי חסומה בפני כולם. הקולות הפנימיים שלי, הדיאלוג שניהלתי עם עצמי, הוא אשר גבר על כל קול שלא היה שלי.

בדיעבד, ברור לי שרק בגלל שלא אפשרתי לאף אחד להזיז אותי מעמדתי יכולתי לעזוב את הבית ולפרוץ קדימה ללא כל רסן הכובל או מגביל אותי בשום צורה.

לעיתים, על מנת לאגור כוחות בכדי להתמודד עם החיים שלנו, אנו נאלצים לפלס את דרכנו בעוצמה, כמו בולדוזר. כך גם אני הייתי, אישה טעונה באדרנלין בכל עורק ונים הזורמים בגופה. הסם הזה שידעתי לייצר בתוכי, הוא אשר צייד אותי בנועזות לכל אורך הדרך ובלעדיו לא הייתי שורדת אף לא לרגע אחד.

ככל שהזמן חלף התרככתי ונעשיתי נגישה יותר. בכל אותה עת, בעלי לא פסק מלחזר אחרי ולרצות בקרבותי ועם הזמן אפשרתי לו לשוב ולחבור אליי. כאשר אדם נוגע בליבו או מאפשר לאחרים לגעת בלב שלו הוא מתחיל לגלות שללב אין גבולות והוא מלא בחום ואהבה אין סוף. כאשר הפסקתי להתעסק בעצמי ובמה שעובר עליי הפכתי להיות קשובה ואמפטיית יותר לרגשותיו של בן זוגי. השיח בינינו התאפשר מפני שכבר לא היינו במלחמה ולא חשתי מאוימת בשום צורה. כאשר אנו כועסים אנחנו מסוגלים לשנות החלטות אבל לא רגשות. שינוי ההחלטה עשוי לספק לנו צורך רגעי, או יביא לידי הקלה זמנית, אך מאוחר יותר

אנו נחוש היטב בכאב. מצב זה איפשר לי להסיר את מעטה הקשיחות אשר שמר עליי ורק אז נחשף בפניי כאבו של בעלי. כאשר שיניתי את נקודת מבטי הצלחתי להמיר את הביקורתיות כלפיו בהערכה ובהערצה. בהדרגה שיניתי את הלך מחשבתי. עם הזמן מצאתי שיש בו גם הרבה תכונות טובות ושבסיכום הכללי לא הכל היה כזה נורא. הבנתי שלאהוב מכל הלב פירושו לקבל את האדם כפי שהוא.

מיותר לציין שעדיין הייתי לגמרי ערה ומודעת לחולשותיו וחסרונותיו ולקושי המתלווה להתמודדות עימם, אך גם לא יכולתי להתכחש לנוכחות האיתנה של הצד החיובי הקיים בו כמו: ליבו הרחב, הדאגה לילדים ואליי, רצונו הבלתי נלאה לפנק ולהרעיף עליי כל טוב אפשרי. לא יכולתי להיות עוד עיוורת לעובדת קיומה של החברות אשר תמיד הייתה קיימת בינינו, החברות אשר כמעט חמקה ואבדה מאיתנו לנצח.

לפני שעזבתי את ביתנו המשותף, בחרתי במודע (או שלא במודע) לגמד ולכווץ את כל הטוב שהיה קיים בו והעדפתי להתמקד בכל השלילי. בחרתי להתרכז בקשיים ובמה שלא עבד לי בחיים - הרי זה ידוע שכל מה שמתמקדים בו גדל ומתעצם. כאשר הרפיתי, חשתי שמשוהו בליבי השתחרר לחופשי. הצלחתי להשיל מעליי את שלשלאות הברזל אשר מנעו ממני לראות את התמונה האמיתית ואת חצי הכוס המלאה. שנים חשבתי שהכוס שלי ריקה. יכולתי לשוב ולהיזכר בכל אותן שנים רצופות אושר אשר חוויתי עם האיש הזה, עם הבעל שלי. האיש בו התאהבתי בו עד כלות נשמתי בגיל כל כך צעיר, בעודי תמימה.

כן, אני מודה ומתוודה שעמוק בנשמה אני עדיין מאוד אוהבת אותו. אני גם מבחינה ומרגישה בברור באהבתו העזה אליי וברצונו הכנה להיות אתי ובקרבת.

המבט בעיניו לא שיקף בפניי דברי שקר. הסתכלתי עליו ולפתע יכולתי לזהות את המבט, נוטף אהבה, מאותם ימים רחוקים, כשהיינו צעירים ומאוהבים. המבט הזה שבר אותי. הוא גרם לי לשוב ולהתגעגע לביחד שלנו, להומור הילדותי שהעלה בפניי חיוכים ללא סוף, לקרבה הפיזית שכה חסרה לי, לחום, לפינוקים ולכל השאר.

גם לשלמותה של משפחתי התגעגעתי, לתחושת השייכות והביטחון. השתוקקתי לשוב ולחיות את שיגרת הקן המשפחתי שאת מקומה תפסה הבדידות. ציערה אותי במיוחד תחושת הזרות, אשר אפפה אותי כאשר הגעתי לבקר את ילדי שלי, בבית שלי, הבית בו גדלנו כולנו יחדיו. הרגשתי כזרה וחשתי כבדות מאוד לא נעימה.

לא עבר זמן רב וביקוריי הפכו לתכופים יותר. הרגשתי הרבה יותר נינוחה ומשוחררת ונדמה כי גם משהו באווירה המשפחתית נרגע. במשך ימים שלמים ישבנו בעלי ואני יחד, ניהלנו שיחות פתוחות וכנות על מה שהיה, מה גרם להידרדרות וכיצד כל אחד מאיתנו נתן את ידו בהחרפת המצב בינינו. לבסוף, התחייבנו יחד לקחת חלק פעיל בכל הנדרש בכדי לשמר את משפחתנו כיחידה אחת שלמה.

כשהרגשתי מוכנה, שבתִּי הביתה שמחה ומאושרת. הרגשתי אישה חזקה וחדורת מוטיבציה לטפל במשפחתי ובמערכת היחסים הזוגית שלי בידיעה ברורה שקיימת בי היכולת לעשות זאת בדרך הנכונה. הפעם אני יודעת בביטחון מלא שאפעל מנקודת מבט שונה, טעונה בכוחות מחודשים, לפלס דרך חדשה, טובה מקודמתה.

לא נותרו בי רגשות חרטה על כל שארע. ניסיון חיים זה לימד אותי רבות ולאחר חשבונות נפש ארוכים אני מביטה על הדברים מזווית ראייה שונה. היום אני מבינה שבכדי לחוות אושר, אהבה, הצלחה, קריירה או כל דבר אחר בחיים עלי לגרום לדברים לקרות בכוחות עצמי. אני זו שחייבת לבצע מהלכים לטובת העניין ואם אני מעוניינת בחיפוש אחר מימוש עצמי אני מוכרחה לדחוף את עצמי קדימה. לצאת אל העולם ולכבוש יעדים מבלי להאשים את בעלי, או את האחרים במאמץ כושל להסוות את חוסר האמונה שלי בעצמי.

אני היום מודעת יותר מאי פעם לעובדה שאושר זו תחושה פנימית. לא יועילו כל החיטוטים מחוץ לעצמי. הכל כאן. בתוכי. אין ביכולתו של אף אדם מלבדי לעשות אותי מאושרת מפני שאושר הוא סוג של אנרגיה שעלי ללמוד לייצר מתוך עצמי.

בימים בהם נתתי לאגו לשלוט בי, קל ונוח היה להתנער מאחריות ולהשליך את האשמה על בעלי. הייתי בטוחה שאמצא גבר אחר שיאהב אותי בדיוק כפי שאני רוצה. די מהר הבנתי שהייתה זו אשליה בלבד, אשר הסיחה את דעתי ומנעה ממני לראות את הדברים כפי שהיו באמת. אחרי הכל אני חיה במחיצת אדם

שאני אוהבת. נכון שישנם קשיים, נכון שקיימים מצבים מאוד מורכבים, אך עדיין לא צריך "להרים ידיים" ולנטוש את פרי עמלי שטרחתי לטפח במשך שנים כה רבות. הדבר שהכי פשוט וקל לעשות זה להצהיר "שוברים את הכלים ולא משחקים!" הדבר הנכון הוא להפגין רצון טוב ונכונות אמיתית לשפר את הקיים. אני מכירה את בעלי, יודעת אותו על כל צדדיו היחודיים ומאמינה שכיום אני יכולה לקיים מערכת יחסים הרמונית עימו. אנשים מוותרים מהר מדי על בני זוגם במחשבה שימצאו תחליף אידיאלי.

אינני מנסה לומר שבכל מקרה ובכל מחיר תמיד רצוי לנסות ולתקן את מה "שנשבר". אני חושבת שיש לבחון כל מקרה לגופו. נחרצת דעתי היא שרצוי ואפילו נחוץ לקחת נשימה ארוכה. גם אם יהיה זה רגע אחד, שעה ארוכה, או ככל שידרש. עלינו לאפשר לעצמנו לעצור, לצעוד כמה צעדים לאחור ולבחון את הדברים מקרוב. אם נרגיל עצמנו לפעול כך, נגדיל את שדה הראיה שלנו ואז נוכל לראות את התמונה הגדולה מפרספקטיבה מעט שונה וזאת משום שלעיתים קרובות מדי אנו "תוקעים את האף" בנקודה כלשהי ולא זזים. נשארים מקובעים. במצב כזה אנו מפספסים את עצמנו. אנחנו לא רואים ולא מודעים לנוכחותם של כל החלקים האחרים הבונים ומאפיינים את התמונה כפי שהיא באמת. זו אחריותנו הבלעדית ליצור בעצמנו את ההזדמנות לפקוח את עינינו, כי רק כך יוכלו להתגלות בפנינו כל הצבעים והמרקמים הפרוסים ממש מתחת לאפינו.

כיום אני בוחרת במודע ללמוד ולהפנים לקחים. אני בוחרת לא להעניק משקל לאירועי העבר הישנים ולא להשקיע זמן מיותר במה יביא עימו המחר. כיום אני משתדלת להיות יותר רגועה ומאמינה שנחוץ להאדיר את ה"עכשיר", את הרגע אשר אותו אני חווה בהווה מפני **שלכאן הגעתי**, בדיוק בשביל זה.

מה אני בוחר/ת לקחת מהמילים שנכתבו ולהשליך על חיי: