

צמצום ביקורת עצמית מוגזמת

ד"ר פינקי פיינשטיין

פרק 1: מודעות נרחבת לביקורת עצמית מוגזמת – מפתח לשינוי

הפחתת ביקורת עצמית היא נושא שמלווה אותי כבר למעלה מעשרים וחמש שנה. מהרגע שבו הבנתי עד כמה היא מכוונת את חיי, ועד כמה היא מגבילה אנשים שפגשתי בדרכי, ידעתי שזהו תחום שדורש התבוננות עמוקה ושיטתית. ככל שנכנסתי אליו, גיליתי עולם עצום של למידה, ריפוי וטרנספורמציה.

מדובר בנושא שמקרין על כל תחום אפשרי בחיים: מערכות יחסים זוגיות ומשפחתיות, מערכת היחסים עם עצמנו, היכולת להביע את היצירתיות שבנו, מימוש עצמי, גמישות מחשבתית, התמודדות עם בעיות, שמחה פנימית וחווית סיפוק. כמעט שאין תחום שבו נוכחותה של ביקורת עצמית מוגזמת אינה ניכרת.

הבשורה החשובה היא שאנחנו מאפשרים לה לפעול – גם אם לא במודע. יש כאן בחירה חבויה, הסכמה שקטה, שמעניקה לקול הזה כוח. ברגע שאדם מתחיל לזהות שזו בעיה, שמדובר במגבלה מיותרת, נפתח פתח למסע חדש. עצם ההבנה היא כבר צעד ראשון בדרך לשינוי.

היכרות ראשונית עם הביקורת

המסע הזה מתחיל בהיכרות קרובה ככל האפשר עם הביקורת העצמית המוגזמת שלנו. נבקש לשאול: מיהו אותו קול פנימי שמדבר בתוכי?

אמנם מדובר ביצירה פנימית שלנו, אך פעמים רבות הוא נחווה כישות זרה – כוח חיצוני שמכתיב הוראות, מגבלות ואיסורים. ככל שנכיר אותו לעומק, נוכל גם לפתח אסטרטגיות להתמודדות עמו: לצמצם אותו, לעקוף אותו, אפילו "לתחמן" אותו.

המודעות היא אבן היסוד. בלי לראות את הקול הזה, בלי לדעת שהוא שם, אנחנו שבויים שלו. אבל ברגע שאנחנו מתחילים לשים לב אליו, מתאפשר שחרור.

שלוש נקודות הופעה עיקריות

הביקורת העצמית מופיעה בשלושה שלבים שונים בחיינו:

1. **לפני הפעולה** – היא לוחשת לנו מראש שלא נצליח, מצמצמת את האומץ שלנו, וגורמת להססנות, ספקנות ופחד. לעיתים היא מונעת מאיתנו מלכתחילה לנסות.
2. **בזמן הפעולה** – היא מתלווה לכל צעד, כמו עוקב פנימי שאינו מאפשר טעויות. היא מצמצמת את הגמישות והיצירתיות, מאיימת מבפנים על כל ניסיון לחדש, ומטפחת חרדה מפני שגיאות.
3. **אחרי הפעולה** – היא מתפרצת כהלקאה עצמית: למה עשיתי כך, למה לא אחרת, איך מישהו אחר עושה טוב ממני. התחושה היא של חוסר ערך מתמשך.

החיים תחת שליטתה דומים למעגל סגור: פחד מהעתיד, לחץ בהווה, אשמה מהעבר.

פנקס המחשבות

בתחילת דרכי בחרתי לשאת איתי פנקס קטן. בכל פעם שמחשבת ביקורת עלתה, מיהרתי לרשום אותה. כך התגבשה לפניי רשימה ארוכה של מסרים פנימיים: "אני לא בסדר", "אני לא אצליח", "עשיתי טעות".

התרגיל הפשוט הזה הופך את הבלתי נראה לנראה. במקום שהקולות יפעלו בחשכה, הם נפרשים על הדף ומאבדים מכוחם. היום, בעידן הסלולרי, אפשר לעשות זאת גם באפליקציה, אבל העיקרון נותר זהה: לזהות, לתעד, ולהבין עד כמה הקול הזה נוכח.

אני ממליץ לך, דווקא כאן, בתחילת הדרך, או בהמשך, לעשות את התרגיל הפשוט הזה, עם פנקס ועט (ולא דרך עדכונים בטלפון הסלולארי שלך) למשך שבוע-שבועיים רק כדי לקבל רושם לגבי מה שמתרוצץ לך בראש ויותר מזה כדי לחוש את החוויה המיוחדת שמתרחשת כאשר הופכים את המחשבות המהירות, בעיקר השליליות שבהן, למשהו מידי שכתוב, שמתועד. זו יכולה להיות תחילת דרך להקטין את מידת ההשפעה של הביקורת העצמית עליך, שכפי שיתואר כאן פעמים רבות, מדובר בשליטה בסגנון של עריצות, כזו שיש לעשות כל מה שניתן כדי לצמצם עד מאד את השפעתה.

מקורותיה של הביקורת

חשוב להבין שהביקורת אינה מופיעה יש מאין. היא מטופחת בתוך משפחות, מערכות חינוך, מקומות עבודה ותרבות שלמה. אנחנו לומדים מגיל צעיר להלקות את עצמנו, להיות ספקנים כלפי היכולות שלנו, לקחת כישלונות "ברצינות יתר".

לעיתים היא עטופה בהומור: "אני דפוק", "יש לי שתי ידיים שמאליות". אבל גם כשהיא נאמרת בצחוק, היא מזינה את המנגנון הזה. כך מתפתחת התמכרות שקטה לביקורת עצמית – עד שהיא הופכת לדרך חיים שאיננו מעלים על דעתנו שאפשר אחרת.

הדרך החוצה – חמלה, הומור וחופש

השלב הראשון הוא להכיר בכך שהקול הזה אינו אמת מוחלטת. הוא תוצר של פחדים אישיים וקולקטיביים: פחדים שלנו, של הורינו, של החברה שסביבנו. הוא תוצר של חסר באהבה ושל חינוך שלא עודד ביטוי חופשי.

כדי להתמיר אותו, עלינו לפתח כלים חדשים, אותם נפגשו במהלך הדרך:

- **מודעות מודעות ועוד מודעות.** זה מרכז התהליך כאן. לדעת, להכיר, לזהות לגלות ולחקור את הביקורת העצמית המוגזמת הוא הכלי המרכזי כדי לשנות את רמת ההשפעה שלה בנו. לתפוס עד כמה היא מוגזמת, מיותרת ומופרזת.
- **גבולות.** הביקורת המוגזמת, כפי שיוסבר כאן רבות, מייצרת סוגים של "התקפה עצמית" מיותרת ומזיקה. מול התקפות עצמיות, כמו כל התקפות, יש ראשית להציב גבול. לומר "עד כאן!". לסרב לשתף פעולה או אפילו להאמין למסרים של הביקורת המוגזמת.
- **סבלנות.** לא לצפות לשינוי מיידי, אלא לתת זמן לתרגול. חוסר סבלנות משרת את הביקורת העצמית המוגזמת ומעכב את היכולת לחולל בה שינוי.
- **הומור.** לצחוק מעט על קול פנימי שמנסה להטיל אימה, וכך להחליש את כוחו. כאשר אנחנו מחייכים בהומור מול הביקורת יש לה פחות יכולת להשפיע עלינו.
- **להחליט, בתוכנו, שאנחנו הולכים לשנות את סדר העניינים הפנימי.** ההחלטה שתתקיים בתוכך לצמצם את הביקורת העצמית המוגזמת, גם אם לא ברור כרגע כיצד, תהדהד לאורך הדרך ותהפוך לתמיכה פנימית במסע מאתגר לשינוי מאד משמעותי.
- **לשחק, ליצור, להמציא, לשנות, לצאת להרפתקאות, לערער על הקיים.** הביקורת המוגזמת מייצרת רצינות יתר שמאבדת אחיזה אל מול משחק ודינמיקה של שינויים, ספונטניות, יצירתיות והפתעות.

- **חמלה עצמית.** מעת לעת, לנסות ולהביט בקול הזה מהצד בהבנה שהוא רק שיקוף של הפחדים שלנו. ליכולת הזו מגיעים בדרך כלל מאוחר יותר.

עם כל צעד של מודעות, מתרחבת האפשרות לחיות עם פחות ביקורת עצמית, פחות הלקאה, פחות ספקנות. עוד נרחיב לגבי זה רבות במהלך התהליך כאן.

יציאה למסע

המסע הזה דורש חודשים ואף שנים של הקשבה, תרגול והתבוננות. בכל פעם שעולה מחשבה שלילית – לא לתת לה לגיטימציה אוטומטית, אלא לזהות אותה כקול של ביקורת מוגזמת. לומר לעצמנו: "זה לא אני, זו הביקורת המוגזמת שלי שמנסה להקטין אותי. אני לא מוכרחה לשתף איתה פעולה".

ברגע שאנחנו מזהים – מתרחב החופש. וברגע שהחופש מתרחב – אנחנו מגלים אוצרות חדשים: שמחה, ביטוי, יצירה, אהבה עצמית.

המסע הזה כבר החל, ואת הולכת להיות המנהלת המרכזית שלו.

תרגיל 1: "אולי הגיעה השעה לעשות שינוי ב"...

הביקורת העצמית המוגזמת "שונאת" שינויים. היא לא אוהבת שמזעזעים לה את השגרה הצפויה ואת תחושת האשליה במה שקורה ובמה שיקרה.

בניגוד לתרגילים פסיכו-קריאטיביים רבים בהם נתמקד ב12 משפטים. אנחנו נניע את תחילת המסע במשהו יותר גדול.

אז התרגיל שלך כאן, בפרק 1, ביציאה למסע, הוא לכתוב מינימום 12 משפטים שמתחילים במילים "אולי הגיעה השעה לעשות שינוי ב..." ואם את יכולה יותר אז זה יהיה מעולה, וניקח את זה עד למכסימום של 50. כמה שיותר כך עדיף, כך הביקורת העצמית המוגזמת מתבלבלת יותר וזה בדיוק מה שאנחנו רוצים.

פרק 2: הביקורת העצמית המוגזמת יוצרת חוויה חוזרת

של חוסר שביעות רצון

“אני לא מרוצה מעצמי”.

משפט קצר, פשוט, מוכר – ואולי אחד המשפטים השכיחים ביותר שהאנושות משמיעה לעצמה. אם תתבונני סביבך, תגלי עד כמה רבים האנשים שחיים עם המשפט הזה על בסיס יומיומי. לפעמים הוא נאמר בקול רם, לעיתים קרובות הוא רק חולף בשקט בתוך המחשבות. נדמה שהוא הפך לנורמלי, לחלק בלתי נפרד מהתודעה האנושית.

אך מתחת לפני השטח מסתתרת תופעה רחבה בהרבה: **ביקורת עצמית מוגזמת**. לא עוד מחשבה חולפת, אלא דפוס עמוק, חוזר, שחודר לכל תחומי החיים. היא נוכחת ברגשות, במחשבות, בהתנסויות, בזיכרונות העבר, בציפיות מהעתיד, ביכולת שלנו לאהוב, ליצור, ליזום, להתמודד עם טעויות, ואפילו בחלומות הכמוסים ביותר. הביקורת הזו מייצרת חוויה מתמשכת של חוסר שביעות רצון עצמי – חוויה שיכולה ללוות אותנו עשרות שנים, כמעט מבלי שנהיה מודעים למידת עוצמתה.

למה בעצם "מוגזמת"?

השאלה הראשונה היא מדוע אינני מסתפק במילה "ביקורת" ומוסיף לה את התואר "מוגזמת". הסיבה כפולה.

ראשית – משום שהיא באמת מוגזמת.

ושנית – משום שהיא תמיד פועלת לרעתנו. היא אינה ביקורת שמזמינה תיקון בונה, אלא קול פנימי שמצמצם אותנו, מקטין אותנו, גוזל מאיתנו שמחה, ביטוי, חופש ואמון בעצמנו.

היא גוזלת מאיתנו את היכולת לנסות, לממש רעיונות, להביע את הקול הייחודי שלנו. היא מכרסמת בדימוי העצמי ובביטחון, מקשה עלינו לאהוב ולהיות נאהבים, מונעת ריפוי מהתמכרויות רגשיות או התנהגויות, ובולמת את היכולת לצמוח.

הייחוד של הביקורת הזו טמון בכך שהיא יוצרת תחושה אבסולוטית של “אני לא בסדר”. לא כהרהור זמני, אלא כאמת מוחלטת שאין עליה ערעור.

בית המשפט הפנימי

כדי להבין את החוויה הזו, דמייני שאת נכנסת לאולם בית משפט שבו את הנאשמת. המשפט מתנהל במהירות מסחררת: אין לך עורך דין, אין לך זמן להסביר או לסנגר על עצמך, אין שופט הוגן שמקשיב לכל הצדדים. בתוך רגע מתקבלת הכרעת דין חד משמעית – אשמה

בכל הסעיפים. ובאותה מהירות נגזר העונש: עונש רגשי כבד בדמות תחושה מוחלטת של "אני לא בסדר", לפעמים אפילו "אני לא בסדר באופן חמור".

זהו דימוי מדויק לאופן שבו פועלת הביקורת העצמית המוגזמת. היא אינה מעניקה לנו זכות ערעור. היא מכתיבה פסק דין נוקשה, שמייצר תחושת שיתוק. ברגע אחד כל גמישות, אופטימיות או חיוניות נעלמות, וכל שנותר הוא קול פנימי יחיד – קול האשמה.

עריצות פנימית

במובן זה, הביקורת העצמית המוגזמת מתפקדת כצורת עריצות פנימית. היא אינה נראית כלפי חוץ, אך שליטתה רודנית לחלוטין. היא קובעת איך נרגיש, איך נחשוב, ואילו רגשות "מותר" לנו להרגיש. כשהיא פועלת, אין מקום לחמלה עצמית, לשמחה פשוטה, ליכולת לזרום עם טעויות. היא מוחקת את האפשרות להרגיש קלילות או להתבונן בחיים מתוך מרחב יצירתי.

ולכן חשוב כל כך להכיר בה כ"מוגזמת". כי אם נאמין לה – אם נניח שהיא קול ההיגיון – לא נוכל לשנות דבר. כי כאשר לא מזהים שעריצות היא עריצות, וכאשר חושבים שפעולות של גוף העריץ הן "סבירות" ו"הגיוניות" (כפי שקורה פעמים רבות), נותרים תחת אותה עריצות ולעולם לא זוכים לחופש הלגיטימי שאותה עריצות מונעת מאיתנו.

בין סבירות למוגזמות

חלק מהתחכום של הביקורת העצמית המוגזמת נעוץ בכך שהיא נשמעת "סבירה". רבים מאיתנו מקבלים את דיבורה כאמת אובייקטיבית: "הרי זה באמת לא בסדר שלא עשיתי כך וכך". הקול הזה משתמש בשפה חדה, חד משמעית, בלתי מתפשרת – וכך הוא משכנע אותנו.

אבל כאן טמונה המלכודת: ברגע שאנו מתייחסים אליה כאל אמת, אנו נוטים להיכנע לה, לשתף איתה פעולה, ולהניח לה לצבוע לנו את כל המציאות. היא מצמצמת את החזון שלנו, מקטינה את שאיפותינו, מרחיקה אותנו מהתנסויות חדשות, ומטפחת פסימיות מתגברת. היא אף מקשה עלינו לאהוב את עצמנו באמת ולבטא את היצירה הפנימית שלנו.

התבוננות ראשונית

מכאן מתחיל המסע שלנו. אני מזמין אותך כבר עכשיו לשים לב לרגע הבא שבו תרגישי חוסר שביעות רצון מעצמך. אולי זה יקרה ממש בעוד דקות, אולי בעוד שעה.

כשהרגע יגיע, נסי לעצור. הקשיבי למילים שמהדהדות בראשך: מה אומרת לך הביקורת? על מה בדיוק היא תוקפת?

- האם היא מספרת לך שלא עשית משהו שהיית "אמורה"?
- האם היא מתייחסת למשהו שעשית "לא נכון"?
- האם היא נובעת מתגובה של מישהו אחר? אולי מדאגה, מתח או אכזבה?

שימי לב לא רק למילים, אלא גם לתחושה. האם את מזהה את החלק בתוכך שמאמין לקול הזה, שמקבל את מרותו? האם את יכולה להבחין כיצד הדרמה כולה אינה פרופורציונלית? אולי בתחילה יהיה קשה. ייתכן שלא תצליחי לעצור בזמן או לזהות את המילים המדויקות. וזה בסדר. עצם המאמץ להתבונן הוא חלק מהתרגול.

הצבת יעד

היעד שלנו ברור: לזהות שהביקורת הזו מוגזמת. להבין שהיא פועלת לרעתנו. להתחיל לראות איך היא מחלחלת אל כל תחום – רגשות, מחשבות, חלומות, מערכות יחסים. ולבחור לא עוד לשתף איתה פעולה.

ברגע שתתחילי להבחין בכך, יפתח בתוכך מרחב חדש. מרחב שבו יש אפשרות אמיצה לשנות את מערכת היחסים עם עצמך.

כי את יכולה. באמת יכולה.

תרגיל 2: ה"אני הרפתקנית"

הביקורת העצמית המוגזמת לא אוהבת הרפתקאות. היא לא אוהבת שינויים, לא אוהבת סיכונים, לא אוהבת אי ודאות.

עני על השאלות הבאות:

- חפשי בתוכך את ה"אני ההרפתקנית" בעבר ובהווה (ואולי גם בעתיד?).
- איזה הרפתקאות מתקוות, מסעירות או מצחיקות את יכולה לציין כעת, כל אחת ב-2-3 שורות?
- באיזה נושא או תחום יש בך, כיום, מידה יחסית גבוהה של הרפתקנות?
- איזה סוג של הרפתקנות היית רוצה שתגדל בחייך בזמן הקרוב וגם הרחוק?

- מהו החלום ההרפתקני המרגש ביותר שאת יכולה להתחבר אליו כרגע ולספר עליו בכתב בכמה שורות?

פרק 3: פניה המגוונים של הביקורת העצמית המוגזמת

השלב הראשון במסע שלנו הוא היכרות. היכרות קרובה, אינטימית, כמעט בלשית, עם הביקורת העצמית המוגזמת שלנו. זהו תהליך שאין לו סוף ממשי. הביקורת תמיד תהיה שם, ברמה זו או אחרת. היא נוכחת בתרבות, חוצה גבולות ויבשות, כאילו הייתה אנרגיה פלנטרית שמסתובבת בין בני אדם. היא שוכנת במחשבותינו, מלווה אותנו בכל צעד.

אבל אף על פי שלא נוכל לפרק אותה לחלוטין מתוך נפש האדם – לפחות לא בעתיד הנראה לעין – אנחנו בהחלט יכולים לצמצם אותה באופן משמעותי. וכל צמצום כזה פותח בפנינו שערים חדשים: אל חופש פנימי, אל יצירה, אל ריפוי, אל צמיחה.

כל תהליך שינוי, כל ניסיון להתפתח ולהשתפר, טומן בחובו גם את הצורך לפרק את מעטפות הביקורת העצמית שסביבו.

להסתכל מהצד

למרות שהיא חלק מאיתנו, אנחנו מסוגלים לפעמים לזוז הצידה ולהתבונן בה. להתבונן לא מתוך שיפוט אלא מתוך חמלה, הכרה וסקרנות. כמעט כמו שרלוק הולמס שממתין לרגע שבו הוא יוכל לומר: "תפסתי אותך!"

הרגע הזה חשוב מאוד, כי אחת הסיבות שהביקורת משפיעה כל כך היא חוסר המודעות שלנו אליה. כשאנחנו לא מזהים אותה, אנחנו נוטים להאמין לה. אם היא אומרת "זה לא יצליח" – התחושה הפנימית שלנו היא שזה באמת לא יצליח. אם היא לוחשת: "אתה לא בסדר" – אנחנו מיד מרגישים לא בסדר.

אבל אם נצליח מדי פעם לזהות אותה ולהגיד: "היי, זו רק ביקורת עצמית מוגזמת. זה לא אמיתי, זה כוללני מדי, שלילי מדי, חד מדי" – כבר עשינו צעד משמעותי. עצם ההפרדה בין הקול לבין זהותנו האמיתית מפחיתה את כוחו.

הזיקית הפנימית

אחד הכלים המרכזיים של הביקורת העצמית הוא ריבוי הצורות שלה. היא כמו זיקית – משנה צבעים וצורות, מופיעה בהפתעה, תמיד עם אותו מסר: מסר מצמצם.

היא יכולה להופיע כגל של פסימיות, כהלך רוח דיכאוני, כחרדה מוגזמת, או כרגשות אשמה קשים על אירוע שולי. היא יכולה להתלבש על כישלון קטן ולצבוע אותו בצבעים של אסון אישי.

לעיתים היא נשמעת הגיונית להפליא: "זה מסוכן מדי, גדול מדי, יקר מדי, חבל על הזמן". התחפושת של ההיגיון היא אחת המסוכנות ביותר – כי היא משכנעת אותנו לוותר על חלומותינו מבלי להתקומם.

מאחורי כל הצורות האלה מסתתר אותו מנגנון: פחד. פחד מצמיחה, פחד מחופש, פחד ממפגש אמתי עם הכאב. כל הפחדים מתאגדים יחד ומתרגמים את עצמם לקולות של ביקורת עצמית מוגזמת, שמבקשים להרחיק אותנו מעמידה אמיצה מול האתגרים.

בעיה בתוך בעיה

לעיתים אנחנו מתמודדים עם קושי ממשי – מחסום בעבודה, סכסוך אישי, חלום שלא מתגשם – אך לא שמים לב לכך שהבעיה האמיתית גדלה פי כמה בשל מעטפת של ביקורת עצמית. אנחנו לא רק מתמודדים עם הקושי, אלא גם ננזפים מתוכנו על עצם העובדה שיש לנו קושי.

כך נוצרת כפילות מכבידה: הבעיה האובייקטיבית עצמה, והצל הכבד של הביקורת שמלווה אותה. אם נלמד להפחית את הביקורת, נמצא שהבעיות עצמן נעשות ניתנות יותר לפתרון.

להפוך מנרדפים לרודפים

המטרה שלנו היא להתחיל לעקוב. להתחקות אחריה. להסתכל לה בעיניים ולומר: "תפסתי אותך!"

- תפסתי אותך כשעיכבת אותי לפני פעולה.
- תפסתי אותך כשהיססת אותי באמצע עשייה.
- תפסתי אותך כשהלקית אותי אחרי שכבר פעלתי.

עצם הזיהוי כבר מחליש את כוחה.

במובן מסוים אנחנו הופכים מנרדפים לרודפים – אך חשוב לעשות זאת עם חיוך. לא במלחמה אכזרית, אלא במודעות רגועה ובחמלה עצמית.

אילו היינו יודעים מגיל צעיר

אפשר רק לדמיין כמה חיינו היו שונים אילו היינו מקבלים בילדות כלים לזהות את הביקורת הזו. אילו היינו לומדים לראות בה מוגזמת, להניח אותה בפרופורציה, ולא לתת לה לנהל אותנו. היינו גדלים חופשיים יותר, יצירתיים יותר, אמיצים יותר.

אבל גם אם לא לימדו אותנו אז – אנחנו יכולים להתחיל כעת.

נזכיר שלביקורת העצמית יש פנים רבות, צורות רבות, והיא נשמעת משכנעת מאוד. אבל ברוב הפעמים – היא פשוט מוגזמת.

ומעכשיו – אנחנו בדרכנו אחריה. לא עוד נכנעים לה בעיוורון, אלא מתחקים, מזהים, אומרים לעצמנו: "ראיתי אותך" – וכבר בזה יש חופש.

תרגיל 3: מכתב אל הביקורת העצמית המוגזמת שלך:

אני מבקש ממך לכתוב את המכתב הראשון אל הביקורת העצמית המוגזמת שלך, מכתב בן 1/2 עמוד עד עמוד שלם.

במכתב הזה מתפקידך הוא להבהיר לביקורת העצמית המוגזמת שלך שהעניינים ביניכם עתידיים להשתנות, שהגעת לכאן כדי לצמצם את נוכחותה, שהחלטת לייצר לעצמך סגנון חיים חופשי מביקורת עצמית מוגזמת ומשיפוטיות עצמית מוגזמת. היה ברור, ה" ברורה. היו חד משמעיים. היו תקיפים אם תרגישו שכך נכון. העבירו מסר ברור לגבי מה שהולך לקרות, גם אם לא ברור לכם בדיוק כיצד זה יקרה. זו הצהרת כוונות שתתמוך בשינויים שנניע כאן, בהמשך.

כתבו את המכתב הזה אם אפשר ממש עכשיו. לא לחכות, לא לתכנן, לא לתקן את זה. ספונטני, סתם כך, לזרום עם הכתיבה, 1/2 עמוד עד עמוד ומשם נמשיך הלאה, להמשיך הדרך המיוחדת הזו.

פרק 4: פרדוקס התיקון שאינו מתוקן

אחד המאפיינים הבולטים של הביקורת העצמית המוגזמת הוא היכולת שלה לייצר מניפולציות והטעיות – מבלי שנשים לב באמת למה שמתרחש בתוכנו. מטרתי בפרק זה היא להציג דוגמאות משמעותיות לאותן מניפולציות, משום שהכרה בהן היא מפתח: רק אם נזהה אותן, נוכל להתמודד איתן, לצמצם את השפעתן, ולפנות מקום לבהירות פנימית, להתפתחות אמיצה ולריפוי רגשי.

הבטחת השווא של הביקורת

אחת ההטעיות החשובות ביותר היא מה שאני מכנה “פרדוקס התיקון שאינו מתוקן.” הביקורת העצמית המוגזמת מציגה את עצמה כאילו היא נועדה לעזור לנו: *לתקן את עצמנו*, לשפר אותנו, למנוע מאיתנו שגיאות בעתיד, לחסוך זמן ועוגמת נפש. היא מתיימרת להיות סוג של מדריך פנימי שנועד להוביל אותנו לדרך טובה יותר.

אבל זו אשליה. בכל פעם שהקול הזה מתפרץ – הוא אינו מתקן דבר.

מדיניות הענישה הפנימית

במקום תיקון, הביקורת יוצרת אווירה שלילית. היא מטילה עלינו רגשות של כאב, בושה, אשמה ופחד. למעשה, היא מפעילה מנגנון של **ענישה פנימית**. האדם מרגיש מצומצם, מכווץ, “לא בסדר.”

במשך שנים ארוכות הייתה מקובלת תפיסה חינוכית שמאמינה בענישה ובבושה ככלים ל”חינוך”. אך תרבויות רבות כבר זנחו שיטות אלה לאחר שהכירו בכך שהן מבוססות על אלימות ופוגעות בנפש. ובכל זאת, ברובנו עדיין פועל מנגנון עתיק – פנימי – שמשתק בדיוק את אותה שיטה. אנחנו מענישים את עצמנו מתוך אמונה מוטעית שכך נוכל להשתפר.

למה זה לא עובד

כאן נמצא הפרדוקס: במקום שתהליך של תיקון יתרחש, האדם נתקע במעגל. הוא אינו לומד כיצד להתמודד עם מצבים מאתגרים, אלא רק לומד להימנע מהם – כדי שלא ייאלץ לחוות שוב את תחושת הבושה והאשמה.

אבל הימנעות אינה תיקון. פחד אינו בסיס ללמידה. אדם שפועל מתוך פחד מענישה אינו באמת משנה את דרכיו – הוא רק מצמצם את חייו.

יותר מזה: עצם האמונה שעליי “לתקן את עצמי” נושאת בתוכה את ההנחה העמוקה ש”משהו מקולקל בי”. זוהי הנחת יסוד הרסנית.

בין תיקון לריפוי

כאן חשוב להבחין בין שני מסלולים שונים:

- מסלול של **תיקון מתוך אשמה** – שבו האדם רואה את עצמו כלא בסדר, מקולקל, וחש שעליו להעניש את עצמו כדי להשתנות.
- מסלול של **ריפוי וטרנספורמציה** – שבו האדם מתבונן בכאביו ובחולשותיו מתוך חמלה, ומחפש דרכים יצירתיות, הרמוניות ואוהבות להתפתח.

ריפוי אמיתי אינו צומח מתוך תחושת כישלון, אלא מתוך הכרה בכאב ומתוך רצון לגלות אפשרויות חדשות. רק גישה כזו מאפשרת צמיחה אמיצה, יצירתית ובריאה.

המעגל הסגור של הביקורת

כאשר הביקורת המוגזמת מובילה, היא יוצרת מעגל עקשני:

האדם עושה פעולה - הביקורת מתפרצת ומענישה - האדם מתכווץ, מתחרט, מאמין שהוא "אפס" - בהמשך חוזר על אותה פעולה בדיוק, כמעט כמעשה של "דווקא" לא מודע - ושוב נענש על ידי עצמו.

כך נבנה טקס כאוב של כישלונות חוזרים, אשמה מחודשת, ותחושת ערך עצמי נשחקת.

המסר המרכזי

לכן, גם מה שהביקורת מתיימרת לייצר – תיקון – אינה מצליחה. היא אינה מתקנת, אלא מנציחה את החוויה של "משהו פגום בי".* וככל שהתחושה הזו מתקבעת, כך קטן עוד יותר הסיכוי לשינוי אמיתי.

רק כאשר אדם מצליח לומר לעצמו: "אני בסדר כפי שאני, ואני בוחר לצמוח אל גרסה משופרת של עצמי" – רק אז נפתח פתח לטרנספורמציה. שינוי לא מתוך פחד, אלא מתוך אהבה וכבוד עצמי.

אלטרנטיבה: ריפוי מתוך חמלה

האדם שמבקש באמת ריפוי ושינוי לוקח אחריות על מה שהוא מכנה "טעויותיו". הוא מבין שהן נובעות מכאב שלא טופל, ממקומות פצועים שטרם קיבלו מענה. מתוך הבנה זו הוא יוצא למסע של צמיחה, לא מתוך האשמה אלא מתוך כמיהה.

במסע כזה, הוא מגייס מתוכו כלים חדשים, גישות חדשות ורעיונות יצירתיים – ומגלה שהחיים נראים אחרת כאשר מפסיקים להקשיב לקול המעניש של הביקורת העצמית המוגזמת.

תרגיל 4: סליחה עצמית

כדי לעמוד מול גלי ההתקפה של הביקורת העצמית המוגזמת עלינו לתרגל וליישם סליחה עצמית. זהו אחד הכלים שניעזר בהם אל מול נטיית העריצות של הביקורת העצמית המוגזמת.

כתבו אל עצמכם מכתב ובו הצהירו על כך שאתם סולחים לעצמכם על כל טעות שעשיתם אי פעם. מדובר ב"מחילה כללית" על כל הטעויות שהייתן מעורבות בהן. אלה שזכורות ואלה שלא זכורות לכן.

דוגמה:

"אני סולחת לך על הכל, אהובה. על הכל. על כל טעות, על כל שגיאה, על כל פספוס, על כל החמצה. אני סולחת ומוחלת על הכל. אפילו על הטעויות שנעשה בעתיד. אני מקימה כעת את מנגנון הסליחה הטבעי שלנו, שיעמוד לרשותנו מול הביקורת העצמית המוגזמת שמגזימה בהתייחסות השלילית שלה לטעויות..."

פרק 5: המטרה לצמצם, להגביל ולמנוע ביטוי יצירתי

אותנטי

אחד הכלים החשובים ביותר במסע הזה הוא ההיכרות הקרובה עם הביקורת העצמית המוגזמת. יש כאן נושא שעלינו לפקוח בו את העיניים. נושא שמרוב שהוא שגור, אנחנו לא תמיד מבחינים עד כמה הוא מלא בשקרים – שקרים פנימיים שאנחנו משקרים לעצמנו ומאמינים להם בכל ליבנו.

לעיתים קל לנו להתרעם על שקרים חיצוניים – במשפחה, בזוגיות, בפוליטיקה. אבל האמת היא שאנחנו משקרים לעצמנו באופן יומיומי. והביקורת העצמית המוגזמת היא אחת מצורות השקר השכיחות ביותר. היא מספרת לנו סיפור לא אמיתי על מי שאנחנו, על מה אפשרי לנו, על מה מותר לנו לנסות.

הביקורת כמשקרת סדרתית

עלינו להעז להשתמש במילה הברורה והחדה: **שקר**.

כי הביקורת העצמית משקרת לנו. היא טוענת שאנחנו לא יכולים, שאנחנו לא מספיקים, שאנחנו "לא בסדר". היא מתוחכמת, אמינה, נשמעת הגיונית – אך המידע שהיא מספקת מוטעה ומטעה. השקר הזה אינו סתם "תופעה פנימית" הוא משפיע על כל תחום:

- על האופן שבו אנחנו תופסים את עצמנו,
- על ההחלטות שאנחנו מקבלים,
- על הבחירות שאנחנו נמנעים מהן,
- על מצב הרוח ותפיסת העולם שלנו,
- על מערכות היחסים והביטוי היצירתי.

התפקיד התרבותי של הביקורת

לביקורת העצמית המוגזמת יש תפקיד. תפקיד תרבותי, משפחתי, וגם אישי.

בבסיסו – זהו מנגנון שמבקש **להגן עלינו מהחופש שלנו**.

אנחנו מפחדים:

- מהעוצמה הפנימית שלנו,
- מהאמת הרוחנית שלנו,
- מהאלוהים שבתוכנו,
- מהזרימה היצירתית,
- מהגשמה עצמית והצלחה.

הרבה יותר קל לנו לספר לעצמנו שאנחנו רוצים חופש והצלחה, מאשר להודות עד כמה אנחנו מפחדים מהם. לכן אנחנו יוצרים, באופן לא מודע, שלל מחסומים, והביקורת העצמית המוגזמת היא אחת הדרכים המרכזיות שבהן המחסומים האלה פועלים.

בין פרויד ליצירתיות

פרויד דיבר על ה"איד" – מאגר היצרים החייתיים והדחפים הלא מקובלים – ועל ה"סופר-אגו", השוטר הפנימי שמרסן אותם. לפי תפיסתו, תפקיד הסופר-אגו הוא למנוע מאיתנו לממש דחפים מסוכנים.

אבל באותו מקום לא מודע, חייתי וחופשי – שם מצויים גם המקורות של **הביטוי היצירתי שלנו**. משם נובעת החיות, השובבות, היכולת להתחבר לאמת הרוחנית שלנו. וכאשר התרגלנו לרסן דחפים, למדנו גם לרסן את עצמנו במקומות שאינם מסוכנים כלל – אלא דווקא מלאים תשוקה, חיים ואמת.

כך נוצר מצב שבו אנחנו מונעים מעצמנו לא רק את מה שעלול להזיק – אלא גם את מה שיכול להצמיח אותנו.

דרמת הבושה והאשמה

הביקורת העצמית המוגזמת פועלת באמצעות **ענישה פנימית**. זהו נושא שעוד נחקור אותו רבות בהמשך הדרך.

- היא מאיימת: "אסור לך, אוי ואבוי לך אם תיכשל"
- היא מטיפה: "למה קיבלת ציון כזה? למה שוב נכשלת?"

ואנחנו נגררים לדרמה פנימית: מאשים ונאשם, מבייש ומבויש, שופט ונשפט. זו דרמה מבוימת היטב, שמכניסה אותנו שוב ושוב לאותו תפקיד מצמצם.

אבל כל הדרמה הזו היא מניפולציה. אין כאן אמת, אין כאן מהות. יש רק מערכת מיומנת שמצליחה לייצר בנו תחושה של אשמה ובושה – ובכך למנוע מאיתנו להתרחב. **ושוב נאמר את המילה שתהדהד כמה שיותר: מדובר באוסף עשיר של שקרים. ולא יותר מזה.**

מטרת העל: לצמצם יצירתיות

לביקורת העצמית המוגזמת יש **אג'נדה ברורה**. היא באה כדי לצמצם אותנו, להגביל אותנו, למנוע מאיתנו חופש וביטוי אותנטי. הביקורת העצמית המוגזמת לא פועלת לא רק בתוכנו, אלא גם בשיח החברתי והתרבותי:

- היא מתודלקת במוסדות חינוך,
- היא מתרחבת בקשרים בין-אישיים,
- היא שזורה בסיפורים משפחתיים.

עד כדי כך שמעשה יצירתי אותנטי – מישהו שהעז להביא את קולו הייחודי – נתפס לעיתים כהפתעה, כנס, כמשהו ממש חריג ויוצא דופן כשבעצם מדובר באקט טבעי שבכל אדם קיימת כמיהה בסיסית ולגיטימית להתנסות בו – לבטא יצירתיות, לשחק, לשנות, להתחדש ולהפתיע. אלא שבמרחב בו למדנו לתת לשקרים של הביקורת העצמית המוגזמת יותר מדיי

מקום כאילו שהיא בעצם דוברת "אמת", ביטוי יצירתי נחשב עדיין כמאוד חריג בנוף, כמאוד נדיר ואף כ"גאוני". דרך הגישה הזו אנחנו משמרים את כוחה של הביקורת העצמית המוגזמת בעודנו מרחיקים את עצמנו מהצורך הבסיסי והכללי אנושי ליצור ולהתבטא באופן חופשי וייחודי.

המפתח – מודעות

השלב שבו אנו נמצאים כעת הוא של **מודעות**. אנחנו לומדים כעת לזהות את המבנה המתוחכם הזה, לדעת שהוא פועל כדי להסתיר מאיתנו את מה שאנחנו באמת יכולים להיות, ולקרוא לו בשמו: שקר, מניפולציה, הטעיה. ברגע שאנחנו רואים את זה, משהו משתחרר. אנחנו מבינים שלא מדובר באמת שלנו, אלא במנגנון שמנסה להרחיק אותנו ממנה. ומכאן – נוכל להתחיל לחיות אחרת.

תרגיל 5: השלימו 12 פעמים את המשפט:

"כאשר אני מצליח/ה לזהות את הביקורת העצמית המוגזמת שלי אז..." כתבו את מלוא 12 המשפטים ללא קיצורים. עשו זאת בכתב ידכם. עשו זאת מהר ככל הניתן. אין זה משנה איך תשלימו את המשפטים העיקר שתעשו זאת מהר. אפשר לחזור על התרגיל הזה גם בימים הבאים.

פרק 6: התמכרות לביקורת עצמית מוגזמת ולחוסר

שביעות רצון

בשלב זה נעמיק בהבנת התופעה של ביקורת עצמית מוגזמת דרך מונח נוסף – טעון ומבלבל כאחד – **התמכרות**.

אינני משתמש במילה זו בקלות. היא נושאת עמה עולם שלם של אסוציאציות, לעיתים קשות: חוסר שליטה, כאב מתמשך, ריטואל שחוזר על עצמו למרות נזקיו. אך דווקא משום כך היא מאפשרת לנו להבין טוב יותר את האופן שבו הביקורת העצמית חודרת לחיינו, כיצד היא נטמעת בהם עד שאיננו יכולים כמעט להעלות על הדעת קיום בלעדיה.

מהי התמכרות?

במובנה הבסיסי, התמכרות היא **חוסר היכולת להימנע מדפוס פוגעני**, גם כאשר ברור לנו שהוא מזיק.

התנהגות שחוזרת שוב ושוב – על אף הכאב שהיא מייצרת – פועלת לפי אותם קודים פנימיים של התמכרות: חזרה אוטומטית, תלות רגשית, ושימור המנגנון גם במחיר של פגיעה.

כאשר אנו מתבוננים על ביקורת עצמית מוגזמת דרך עדשה זו, אנו מגלים עד כמה היא מתנהלת בדיוק כך:

- היא מופיעה כמעט בכל יום, לעיתים בכל שעה.
- היא מייצרת כאב רגשי ברור – תחושת חוסר ערך, אשמה, בושה.
- היא חוזרת על עצמה למרות ידיעתנו שהיא מזיקה.

והחשוב מכל: היא מתקיימת ברציפות, עד כדי כך שחיים בלעדיה נדמים כבלתי אפשריים, או לפחות מוזרים ומאיימים.

מכורים לחוסר שביעות רצון

אם נעצור לרגע, נוכל לזהות עד כמה נפוץ מצבו של אדם שאינו מרוצה מעצמו. בתרבות שלנו כמעט לא נשמע טבעי שמישהו יאמר:

“אני שלם עם מי שאני. אני נינוח, רגוע, מקבל את עצמי כפי שאני. איני זקוק לתקן דבר”.

מה שכן נשמע טבעי הם ביטויים מגוונים של **חוסר שביעות רצון**: החל מתחושת אי-נחת קלה ועד ייסורים יומיומיים, לחץ פנימי מתמשך ודרישה לעמוד בציפיות שאיש אינו יכול לעמוד בהן באמת.

במילים אחרות – התרגלנו להיות בביקורת מוגזמת על עצמנו. מכורים לצביטה פנימית, למתח, לחשד המתמיד שמישהו אינו מספיק טוב בנו.

הכאב שבלב ההתמכרות

כדי שתתקיים התמכרות חייב להיות כאב. זהו הציר שסביבו היא נבנית, אותו כאב שמושך אותנו שוב ושוב לחוות אותו מחדש. במקרה של הביקורת העצמית, הכאב הזה ברור: הכאב של חוסר ערך, של היותו האדם לא ראוי לכל הטוב שיתכן במסגרת הקיום.

הכאב הזה כל כך שגרתי, עד כי נדמה משונה לדמיין חיים בלעדיו. אך מכיוון שכאב זה, בצורתו הישירה והחשופה קשה מדי להכלה, אנחנו "עוטפים" אותו בהתמכרות לביקורת עצמית מוגזמת ואף בסוג של לגיטימציה לקיומה, כך שאיננו עוצרים מספיק כדי לבדוק האם המסרים שלה מתאימים לערכים שלנו כעת, ואם לא אז מדוע שנמשיך לקבל את קיומה?

התשובה חוזרת על עצמה: מדובר בהתמכרות. התמכרות שתכליתה ליצור מסך ערפל סביב כאב חוסר הערך שחבוי אי שם בפנים. כל עוד הכאב הזה לא משתנה, גם ההתמכרות לביקורת עצמית מוגזמת תמשיך לקבל מנדט פנימי להתקיים ולייצר את ההפרעות החוזרות שלה.

חיים בלי ביקורת – תרגיל מחשבתי

נסו לדמיין את עצמכם מתעוררים בבוקר – ואין ביקורת, אין קול פנימי שאומר לכם "לא עשית מספיק", "זה לא יצליח", "אתה לא בסדר" אין רגשי אשמה, אין דרישה להספיק יותר, אין מתח סמוי שמלווה כל פעולה. היום מתנהל בשקט פנימי. אתם עושים את שלכם, בוחרים, טועים, מצליחים – בלי זכוכית מגדלת שמלווה כל צעד. אתם חופשיים לעשות כרצונכם, אתם חופשיים לטעות ו"לבזבז את הזמן", את חופשיים לעשות ואתם חופשיים לעשות ואין שום הד פנימי שנוזף, שמזהיר, שלא מרוצה, שגוער ושמאשים. יש בפנים שקט מתמשך, תמיכה עצמית מוחלטת ותחושה שכל בחירה שתבחרו היא מצוינת, מבורכת ומתאימה.

נשמע מוזר, נכון? ולמה שזה יהיה מוזר, בעצם?

עבור רבים, התמונה הזו נשמעת לא רק מופלאה, אלא לא אפשרית ואפילו מאיימת. כאילו החיים אינם שלמים בלעדי אותו קול ביקורתי. הסיבה לכך, שוב, פשוטה וברורה: קיימת התמכרות לביקורת עצמית מוגזמת, וכמו בכל התמכרות, קשה לראות מציאות בלעדיה עד כדי שכל מחשבה על מציאות בלעדיה נשמעת מוזרה ולא רלוונטית.

אך מצב כזה אכן אפשרי, מכיוון שבתוך כל התמכרות חבויה גם תכנית הגמילה שלה, תכנית זו נמצאת כאן, בתוך התהליך הזה, שבא ללמד את מי שרוצה, שחיים עם הרבה פחות ביקורת עצמית מוגזמת אכן אפשריים.

כאשר אנחנו מסוגלים לדמיין כזה יום (ונתרגל את זה בסוף הפרק) זה סימן שאנחנו יכולים להתקרב למציאות כזו. כאשר אנחנו יכולים "להמציא" את ההתרחשות הזו בתודעה שלנו אנחנו יוצאים מהמרחב שנמצא תחת שליטת הביקורת ומתחילים לברוא בתוכנו מציאות עתידית בה תרחיש כזה אכן עשוי להתרחש, במידה ובאופן שמתאימים לנו.

הבחירה שמאחורי ההתמכרות

אחד ההיבטים המעניינים בהתמכרות הוא מרכיב הבחירה. לרוב מדובר בבחירה שאינה מודעת, אך היא קיימת והיא מעניקה את האישור החוזר להמשך קיומה של ההתמכרות המזיקה. גם בביקורת העצמית המוגזמת אנו מוצאים רכיב זה: שוב ושוב אנו "בוחרים" – מבלי לדעת – לתת לקול הזה לפעול.

ההכרה בכך שמדובר בהתמכרות (ולכן שיש בכך ממד מסוים של בחירה) עשויה לשנות את נקודת המבט:

- לא עוד חוויה שאין לנו שליטה עליה
- אלא דפוס שבו אנחנו משתפים פעולה.
- ולכן יש סיכוי, כזה או אחר, גם לשנות את זה.

הקושי בקבלה

קל יותר לדבר על התמכרות לסמים או לאלכוהול מאשר על התמכרות לביקורת עצמית. כי האחרונה נדמית כחלק בלתי נפרד מהחיים. היא נשמעת לנו כהגיונית, כסבירה, כמציאות עצמה. להביט בה כהתמכרות פירושו לערער את הקרקע המוכרת שלנו. זו אינה משימה קלה. ולכן, בשלב זה, אין צורך למהר ל"גמילה". הדרך הפסיכו-קריאטיבית מציעה גישה אחרת: להתבונן, להכיר, לשאול שאלות.

התחלה של שינוי

כאשר הביקורת מופיעה, נוכל לומר לעצמנו: "אולי זו לא האמת. אולי זו פשוט ההתמכרות שלי". עצם ההגדרה החדשה כבר מחלישה את כוחה. היא בונה מערכת יחסים אחרת: לא קבלה עיוורת, אלא התבוננות מודעת. כך מתברר שהביקורת אינה גורל אלא הרגל. הרגל שאפשר לערער עליו, להקטין אותו, ובהמשך גם לשחרר ממנו.

להתרגל למושגים חדשים :

ההתמכרות לביקורת עצמית מוגזמת היא אחד הסודות השקטים של התרבות שלנו. היא מגדירה את הנורמה, מטפחת חוסר שביעות רצון תמידי, ומשכנעת אותנו שהיא חלק מהמציאות עצמה.

אך ברגע שאנו מזהים אותה כהתמכרות – לא עוד "דרך חיים" אלא **הרגל מזיק** – מתאפשרת פריצת דרך. מתאפשרת תחילתה של בחירה אחרת, של גמילה הדרגתית, ושל יצירת חיים שבהם אנחנו מסוגלים לחיות בלי המשקולת הקבועה של חוסר שביעות רצון עצמי.

תרגיל 6: לדמיין יום ללא ביקורת

כתבו טקסט של כחצי עמוד שבו אתם מדמיינים את מה שתיארנו קודם: יום ללא ביקורת עצמית מוגזמת. יום שלם עם חופש מכל הערה פנימית, חשש פנימי, מעצור פנימי, מגבלה פנימית, רגשי אשמה, חרטה, חשש מטעויות, הערות, גערות או כל מה שדומה לזה. כתבו את תסריט היום המיוחד הזה מרגע הקימה בבוקר ועד הסיום וכניסה לשנת הלילה. יום שלם ללא ביקורת עצמית מוגזמת. כיצד זה ייראה אצלך?

פרק 7: כוח תוקפני שאנחנו נאבקים בו

נפתח בתזכורת חשובה: **ביקורת עצמית מוגזמת ניתנת לצמצום משמעותי**. עצם הבחירה במילה *מוגזמת* היא בחירה מכוונת: אני מראש קובע שמדובר במשהו שאפשר להפחית אותו, לפרק אותו.

אבל רובנו איננו מודעים לכך. אנחנו התרגלנו לשפה שלה, למסרים שלה, ולדרכי הפעולה שלה. אנחנו משתפים איתה פעולה, מאמינים לשקרים שהיא מספרת לנו. וכשאין מודעות – קשה בכלל להתחיל שינוי.

לא ביקורת מתקנת – אלא כוח תוקפני

חשוב להבין: אין כאן קול שמבקש באמת לעזור לנו לתקן או להשתפר. הביקורת העצמית המוגזמת אינה "מערכת בקרה חיובית". היא אינה מדריכה. היא אינה מורה היא **כוח תוקפני פנימי**.

זהו כוח שמשתמש בכלים של כעס, תוכחה, אשמה והפחדה. כוח שמכווץ אותנו, שמרחיק אותנו מעצמנו: מהשמחה, מהשפע, מהאהבה, מהיצירתיות.

וכאשר מכירים בו ככזה – מובן גם מדוע נדרש מאבק.

המאבק הפנימי

אפשר לראות את הסיטואציה כמו זירה פנימית:

- מצד אחד עומד החלק הביקורתי – כוח מפחיד, תוקפני, מצמצם.
- מנגד ניצב החלק היצירתי, הילדותי, הרוחני, הרגשי. זהו חלק רך, לא לוחמני מטבעו. הוא רוצה להתנסות, לאהוב, ליצור, לשחק. אבל הוא מותקף שוב ושוב.

ובתווך נמצא האני הפנימי – הקברניט, זה שאמור לנהל את המרחב הנפשי. כאן טמונה הבחירה: האם נפקיר את החלקים היצירתיים לחסדי הבריון הפנימי, או שנתייצב לצדם ונגן עליהם?

הבריון הפנימי

כדאי לקרוא לילד בשמו: הביקורת העצמית המוגזמת מתפקדת כ**בריון פנימי**. היא תוקפת מהר, חזק, בלי להיכנס לדיאלוג, בלי לנהל משא ומתן. היא לא מוכנה לשיחה הגיונית.

ואנחנו – למדנו לפתח את הבריון הזה ולתת לו מקום לגיטימי. תרבויות שלמות טיפחו אותו בנו. כדי לרצות דמויות משמעותיות, כדי להימנע מעונש, כדי לא לאכזב. וכשלא הצלחנו לרצות – הפנינו את כל הכעס פנימה. כך יצרנו בתוכנו ביקורת עצמית מוגזמת.

הבריון הזה ממשיך לפעול גם היום, כאילו משהו הפקיד בידיו את המשימה להקטין אותנו. מול הבריון הזה אנחנו מתמודדים כעת ופעמים רבות זה מתחיל מזיהוי שאכן מדובר ב"בריון".

לבנות קווי הגנה

כשיש כוח תוקפני – עלינו להציב מולו גבולות.

לפעמים לא נוכל להיות רק יצירתיים, רק עדינים, רק זורמים. לפעמים נדרשת ה**תייצבות** חדה וברורה:

- לומר לעצמנו ולביקורת העצמית שמטרידה אותנו: "סטופ".
- לזהות שמדובר בשקר, בהטעיה, בהפחדה.
- לעמוד לצדו של החלק הילדותי, היצירתי, הספונטני ולהגן עליו.

זהו תפקידה של המנהיגות הפנימית שלנו – לייצר עבורם מגן, כדי שיוכלו לצמוח, להתחזק, להוציא ענפים חדשים, עד שהביקורת כבר לא תוכל לפגוע בהם.

מאבק מתמשך ועדין

חשוב להדגיש: המאבק הזה אינו מלחמת חורמה. זהו **מאבק עדין ומתמשך**. ברגע שהחלקים הבריאים מתחזקים, שהיצרניות והחופש מתרחבים, כוחו של הבריון הולך ונחלש. התרופה המשמעותית ביותר היא שחרור מה שהביקורת העצמית מבקשת לצמצם.

אבל גם אז – המאבק הזה לא נעלם לחלוטין. נצטרך לעמוד על המשמר, להזכיר לעצמנו שהחלק היצירתי עדיין חשוף ולכן זקוק להגנה, משום שלביקורת העצמית המוגזמת יש נטייה לחזור ולהפתיע, לחזור ולשבש, וחלק מהמשאבים שלנו כדאי שיוקדשו לתשומת לב וליצירת בלימה מהירה של הביקורת המוגזמת, כשהיא מופיעה, על מנת לאפשר לכוחות ההבראה היצירתיים והחופשיים להמשיך במסע הריפוי והשחרור שלהם באין מפריע.

החלטה פנימית

הצעד הראשון הוא החלטה פנימית ברורה:

- אני מתייצב לצד החלקים הבריאים שבי.
- אני מציב גבולות לחלק התוקפני.
- אני לא מאפשר עוד לביקורת העצמית המוגזמת להסתובב חופשית בתוכי.
- זוהי בחירה של הקברניט הפנימי. בחירה שמסמנת לביקורת העצמית: **"מעתה כללי המשחק השתנו"**.

תרגיל 7

לשים לב לכעס הטבעי שמתעורר מול הביקורת העצמית המוגזמת ולתת לו לגיטימציה. הכעס הזה הוא כלי חיוני בתהליך השינוי.

עכשיו אתם הולכים לכתוב את המכתב השני שלכם לביקורת העצמית המוגזמת שלכם, והפעם המכתב הזה יהיה ממוקד מאד בכעס שלכם על הביקורת העצמית המוגזמת. נסו לשאול את עצמכם באיזה נושאים ובאיזה היבטים הביקורת העצמית המוגזמת מפריעה לכם, לוקחת מכם, מצמצמת אתכם, מגבילה אתכם, מטעה אתכם, מונעת מכם הנאה, שמחה, יצירתיות, זרימה, חופש ועוד דברים שעוד נגלה כאן על הדרך.

מהמקום הזה, של הבנת הדברים שהביקורת העצמית המוגזמת לוקחת ממך, אני מבקש ממך לנסח "מכתב כועס" שמופנה ישירות לביקורת העצמית המוגזמת שלך, מכתב שאין בו כל עידון או ריכוך הכעס הלגיטימי והטבעי שלך על חלק זה באישיות שעומד בינך ובין הרבה דברים טובים בעולמך.

זה יכול להיות כך, בערך:

"הקשיבי ביקורת עצמית מוגזמת שלי. אני ממש ממש ממש כועסת עלייך. מה זה כועסת? רותחת. את מפריעה לי, את חוסמת אותי, את משבשת אותי, את מטעה אותי, את מחלישה אותי."

אני כועסת עלייך! זה לא מתאים לי ואני לא אעבור על הדברים האלה יותר בשתיקה..."

גודל המכתב: 1/2 עמוד עד עמוד, כתב יד ולכתוב כמה שיותר מהר ו... ממשיכים הלאה.

פרק 8: ממה האדם פוחד ואינו מודע לכך?

הביקורת העצמית המוגזמת היא אולי הייצוג המדויק ביותר של הפחדים שלנו. היא משקפת את אותם חלקים נסתרים, את אותו **צל פנימי** או **אפילה** שאנחנו מעדיפים שלא לראות.

המושגים "צל" או "אפילה" נשמעים לעיתים שליליים, אך כוונתם פשוטה: אלו המקומות בתוכנו שאליהם האור לא מגיע. אותם חדרים בנפש שאיננו מעזים להיכנס אליהם, המקומות שאנו משאירים סגורים, עמוק במרתפים, בתקווה שלא נצטרך להתמודד עם מה שמסתתר בהם.

הביקורת כהשתקפות של הצל

אותו חוסר שביעות רצון מוגזם שתיארנו בפרקים הקודמים הוא בעצם ביטוי של אותם חלקים אפלים. הוא עולה גם כשאין סיבה ממשית, מזכיר לנו שוב ושוב שיש בתוכנו משהו שאיננו מוכנים לראות.

הביקורת העצמית המוגזמת היא אם כן כמו "שליח" מהצל: היא מזכירה לנו, בדרכה הקשה והכואבת, שיש חלקים שלמים בנו שאנו מתעלמים מהם. כאשר יש נכונות ללמוד את השיעור המשמעותי שמגיע יחד עם הביקורת העצמית המוגזמת, אנחנו למעשה מתחילים "להרוויח" את עצם קיומה כמשוכה גדולה שבכל פעם שאנחנו עוברים אנחנו צומחים ומתפתחים יותר.

השוואה לחברה האנושית

אפשר להשוות זאת לתופעות בחברה.

יש קבוצות באוכלוסייה הנתפסות כ"מסוכנות", "עברייניות" או "לא ראויות". החברה נלחמת בהן, מגנה אותן, אך בו בזמן מתעלמת מהתנאים ומהסיבות שהובילו אותן למצבן.

ההתעלמות הזו מבטיחה שהמצב יימשך. כך גם בפנים: האדם נלחם בביקורת העצמית שלו אך מתעלם מהשורשים – מהפחדים העמוקים, מהכאבים שהוא מסרב לפגוש.

הפחד מלפגוש את עצמי

במעמקי המעמקים, האדם פוחד **לפגוש את עצמו באמת**.

הוא פוחד מהעוצמה שבו, מהחופש היצירתי, מהאלוהי והאינסופי שבתוכו.
הוא פוחד מהרגשות, מהתשוקות, מהמוזרויות שמרכיבות את ייחודו.

וכך נוצרת מציאות של בריחה עצמית: האדם מייצר מסכות, תדמיות, הסחות דעת – העיקר לא לפגוש את עצמו ללא מגן.

קשר לאהבה עצמית

כאן נכנס מקומה של אהבה עצמית.

כאשר אדם באמת אוהב את עצמו, הוא בהכרח לומד להכיר את עצמו. אבל רוב האנשים מתקשים מאוד לאהוב את עצמם – אולי משום שהם חוששים מהמפגש הזה. מה יהיה אם יראו את עצמם כפי שהם באמת, ללא הכותרות והמסכות?

הפחד הזה מייצר **חלל של הזנחה עצמית**, חלל של כאב שנובע מהתרחקות מהאני האותנטי. ומכאב זה נובעות בחירות שמעמיקות עוד יותר את חוסר ההתאמה בין מי שהאדם באמת לבין מה שהוא חי בפועל.

אהבה עצמית, כאחד מחלקי המשולש הפסיכו-קריאטיבי, פועלת בכיוון הפוך מזו של הביקורת העצמית. האהבה העצמית היא בעדר, היא תומכת ללא סייג, היא מרככת, היא מעניקה אופטימיות וגיבוי, היא מראה שיש אפשרויות והיא זו שמרימה אותך כאשר את נופלת או כאשר דברים לא מצליחים. אהבה עצמית היא סוג של "דלק" שמחזיק אותך במסלול גם כשלא ברור לאן פניו מועדות.

ממה הביקורת העצמית המוגזמת בנויה, בסופו של דבר? בעיקר מפחד.

ממה הפחד ניזון? מהיעדר אהבה .

ומדוע קיים היעדר אהבה? כי הזנחנו את האהבה אל עצמנו. כי אנחנו למעשה פוחדים מאהבה, בעיקר אל עצמנו. שם בדיוק יכולה לצמוח ביקורת עצמית מוגזמת.

בדקי את עצמך בפעם הבאה שתחושי תחת השפעה מוגזמת של הביקורת העצמית שלך: האם את מסוגלת באותו הזמן לאהוב את עצמך? האם אהבה אל עצמך וביקורת עצמית מוגזמת יכולות להתקיים יחד? מה יקרה, לדעתך, כשתגיבי לביקורת העצמית המוגזמת בהגברה מוגזמת של האהבה אלייך?

כדאי לזכור : יותר אהבה – פחות פחד. פחות פחד – פחות ביקורת עצמית מוגזמת.

כאב הביקורת – תוצר של התרחקות

הביקורת העצמית המוגזמת תמיד כרוכה בכאב. אשמה, תוכחה, חוסר שביעות רצון, אכזבה, ספק עצמי – כולם גרסאות של כאב פנימי.

אך מאחורי כל אלה נמצא הכאב הראשוני: **הכאב של ההתרחקות מעצמי**. זהו הכאב שהביקורת מבטאת. היא אינה מייצרת אותו יש מאין – היא משקפת את הפחד מפני המפגש עם מי שאני באמת.

כך שדרך נוספת להתבונן בתכנית ההחלמה מביקורת עצמית מוגזמת עוברת בהכרה שכל שניצור בתוכנו יותר חיבורים כך נהיה פחות באווירת הפרדה והתרחקות מעצמנו. ככל שנהיה יותר באווירת התקרבות אל עצמנו נפתח יותר חמלה ואמפטיה לעצמנו, יותר תמיכה ויותר הבנה. וכך בדיוק נצמצם את אפשרות ההשפעה של הביקורת העצמית עלינו.

איך את יכולה להתקרב אל עצמך קצת יותר, היום? האם את מודעת לחוויית ההתרחקות מעצמך שמתרחשת בדיוק כאשר את בביקורת מוגזמת על עצמך?

רגעי החופש

מתי הביקורת מרפה? רק ברגעים שבהם האדם מאפשר לעצמו זרימה חופשית:

- כשהוא משחק,
- כשהוא מתנסה בהרפתקה,
- כשהוא מתמסר ליצירה או להתרגשות אמיתית.

שם, ולו לרגעים קצרים, הביקורת משתתקת. אבל רוב האנשים אינם מחברים בין הדברים. הם לא מבינים שהחופש היצירתי הזה הוא גם המפתח לצמצום הביקורת.

השיעור שהביקורת מביאה

ככל שהדבר נשמע פרדוקסלי, הביקורת העצמית המוגזמת היא גם מורה. היא באה כדי להזכיר לנו מהם הפחדים שלנו. היא מופיעה כדי להזמין אותנו **לא לציית לה**, אלא לצאת בכל זאת אל ההרפתקה שהיא מנסה למנוע.

דווקא שם, מאחורי החומה שלה, מתגלה ה"אני האמיתי" – זה שחיכינו לו כל חיינו, זה שמרוב פחד ממנו בנינו את חומות הביקורת. זה שהתנועה האמיצה אליו תשחרר את הביקורת המוגזמת מתפקידה.

תרגיל 8:

סיפור קצר: כתבי סיפור בן שמונה שורות שמתחיל במילים הבאות:

היה היתה אישה שכל חייה פחדה להיכנס לאחד החדרים בבית רק משום שבמשך דורות רבים כולם חששו להיכנס לחדר הזה. יום אחד כשאף אחד לא היה בבית, סקרנותה הניעה אותה לפתוח את דלת החדר הזה. כשנכנסה הופתעה מאד לראות ש....

פרק 9: לזהות, להכיר, לחוש – ואז לסרב בתוקף

יש בשורה שחשוב לומר שוב ושוב, עד שתיחקק בתודעה: **ביקורת עצמית מוגזמת ניתנת לצמצום משמעותי**. ולא רק שהיא ניתנת לצמצום – היא גם שלנו. אנחנו יצרנו אותה. אנחנו טיפחנו אותה. אפשר אפילו לומר – התמכרנו אליה.

ואם אנחנו יצרנו אותה, ואם התמכרנו אליה, ואם אנחנו מתחילים להבין עד כמה היא מוגזמת ומיותרת – הרי שגם בידינו הכוח להפחית אותה.

אותו כוח – לשני הכיוונים

הכוח שהעניק לביקורת מקום מרכזי בתוכנו – הוא אותו כוח שיכול גם להקטין אותה. הכוח שהאמין לה, שהקשיב לה, שהזין אותה – הוא בדיוק אותו כוח שיכול לומר לה: "עד כאן, אני יכולה ורוצה לחיות חיים שבהם את הרבה פחות נוכחת".

ברגע שאנו מבינים שהביקורת אינה אמת אלא סילוף, שהיא פוגעת ומצמצמת אותנו, מתברר כי מכאן ואילך הכול תלוי בבחירה שלנו ועד כמה אנחנו מוכנים לתת למידע המעוות והשקרי שלה, שלמדנו להאמין לו עם השנים, להוסיף ולנהל את חיינו.

הדרך – לא מושלמת, אבל מתמשכת

אין אשליות: לא נגיע למצב שבו הביקורת תיעלם לחלוטין. לא יהיה שקט מוחלט מפני אשמה או אכזבה עצמית. אבל כן נוכל, בצעדים עקביים ומתמשכים, להפחית אותה. להקטין את עוצמתה ובאופן משמעותי מאד. ליצור תקדימים חדשים בתוך הנפש. וזהו תפקידנו: להשתפר בכך, שוב ושוב. בנוסף לכך יש להדגיש כבר עכשיו – כל שינוי קטן ברמת ההשפעה של הביקורת העצמית המוגזמת נחוזה כעונג משמעותי וכהגברה ניכרת של החופש ושל טווח הגמישות והיצירתיות האנושית.

כך שגם אם אנחנו לא "מעלימים" את הביקורת המוגזמת לחלוטין, אנחנו נהנים ממסע ייחודי בו בכל ניצחון קטן שלנו אנחנו עושים צעד התפתחות וצמיחה משמעותי מאד. במידה רבה, הנוכחות הזו של הביקורת העצמית המוגזמת והכוונה שלנו לצמצם אותה יוצרים שילוב שמאפשר מסע של ריפוי, טרנספורמציה וגילוי עצמי.

ארבעה צעדים ראשונים

את הבסיס להתמודדות אפשר לתמצת בארבעה צעדים:

1. **לזהות** – לראות את הופעתה בזמן אמת. לשים לב כשהמסרים חד־משמעיים מדי: "אני לא בסדר", "אני בטח לא אצליח", "זה לא יעבוד". לזהות שהם חסרי גמישות, חוסמים, מצמצמים. להצליח לומר לעצמי – "היי! הנה היא פה, הנה הביקורת העצמית המוגזמת שלי בפעולה, אני רואה אותה, היא מבקשת להשפיע עליי ממש עכשיו."
2. **להכיר** – להבין שזה חלק מאיתנו. ככל שנתרגל, נתחיל לזהות גם את הניואנסים הקטנים ביותר. הכירי את עצמך ככזו שיש לה ביקורת עצמית מוגזמת. דעי שזה נמצא אצלך, למדי לראות את החלק הזה באישיות שלך שנובע ממך ושגם נמצא בסופו של דבר באחריות שלך, גם אם כרגע לא ברור כיצד זה קרה...
3. **לחוש** – לשים לב לגוף: הכיווץ, הכובד, הלחץ, הדאגה. להרגיש שזה נוכח. להשפעת הביקורת העצמית המוגזמת יש נוכחות די בולטת וכרגע אנחנו לומדים לזהות אותה כדי שבהמשך נוכל לבחור שלא לקחת את הגוף והנפש לשם.
4. **לסרב בתוקף** – כאן מתחילה העבודה האמיתית. להציב גבול. לומר: לא מקובל עליי. סטופ. איני מסכים.

פיתוח רפלקס של סירוב

אנחנו רוצים לפתח רפלקס חדש:

- מגיעה ביקורת? לעצור אותה מיידית.

- בלי ויכוחים, בלי ניסיון לשכנע. פשוט לא. סירוב עקשן, חוזר, נחוש ומתמיד. עם הזמן הסירוב הזה יתחיל להיות יעיל ומורגש.

גם אם עולה ספק: "אולי היא צודקת? אולי אני באמת לא מסוגל?" – להמשיך לסרב. לזכור שהביקורת העצמית המוגזמת מאד "מנוסה" בלגרום לנו להאמין לה. אנחנו כרגע לומדים לערער על המוחלטות שלה ועל המניפולציות שלה. אז לסרב. ושוב לסרב. ושוב לסרב. עד שמתרגלים לסרב לה מהר יותר וללא כל היסוסים.

להציב גבולות

הביקורת העצמית פועלת כבריון פנימי, כי התרגלנו לא לתת לה מענה. התרגלנו לאפשר לה להשתולל בחלל ריק. יש להכיר בכך שיש בתוכנו "ביריון" ושבהתאם לכך יש להתייחס אליו/אליה. בהצבת גבולות בלתי מתפשרים, בהכרה שבהיעדר גבולות תתקיים אווירה של עריצות ופחד, בהחלטה לצאת למסע בו הביריון כבר לא יוכל יותר לאיים או לפגוע. ביטויים פנימיים כמו:

- "לא מסכים ליחס הזה".
- "לא מקבל את סגנון הדיבור הפנימי הזה".
- "אני אנסה שוב, גם אם נכשלתי".

זהו שיח פנימי חדש שבו את – הקברניט, בעלת הבית של המרחב הפנימי – מגייסים את כוחנו הלגיטימי כדי להגן על החלקים היצירתיים, החופשיים והספונטניים שלנו.

התחלה בלבד

חשוב להדגיש: זהו רק השלב הראשון. הביקורת תחזור – ואנחנו שוב נגיב בלא. היא תחזור עוד פעם – ושוב נציב גבול. כך נבנים לאט-לאט שרירים פנימיים חדשים. המסע להפחתת ביקורת עצמית מוגזמת ארוך, אבל הוא מתחיל כאן: בזיהוי, בהכרה, בתחושה – ובסירוב תקיף שמציב את הקו הראשון של החופש. מעבר לכך – מדובר בבניית "קו הגנה ראשוני". בהמשך נשכלל, נעמיק ונפתח כלי הגנה מתוחכמים ומפותחים יותר שיוכלו לעמוד לרשותנו כאשר היכולת הבסיסית לסרב ולהכיר שמדובר בדבר שיש להציב לו גבולות ברורים התפתחו באופן משביע רצון.

תרגיל 9

כתבי סיפור בן חצי עמוד שיתחיל כך:

"היה היתה אישה שכל חייה פחדה לומר "לא!". בכל פעם שהיה צורך לסרב לדבר מה שלא מתאים לה היא עשתה איזה שהוא מעקף ונמנעה מלסרב. נמנעה מלומר את ה"לא!" החד משמעי. יום אחד בעודה מדברת עם האחראית עליה בעבודה הרגישה שה"לא!" ממש מבקש לצעוק מתוכה, שכן היא התבקשה לעשות דבר מה שהיא ממש שונאת. באותו רגע, בלי שהבינה כיצד זה קורה בקע ממנה קול שאמר..."

המשיכי את הסיפור הזה לגודל של כעמוד. מה קורה לאיזה באותו רגע? כיצד חייה השתנו החל מרגע זה ואילך? איזה תובנות חדשות נוצרו בחייה כאשר למדה שיש לה אופציה לסרב למה שלא מתאים לה. נועי בסיפור הזה במרחבי הפנטזיה שלך, כמה שיותר רחוק ואפילו "משוגע" (הביקורת העצמית המוגזמת שלך ממש לא תאהב את זה שתירשי לעצמך לכתבו משהו ממש ממש לא סביר...). תני לעצמך את החופש לנוע בתוך הסיפור ואפילו להצחיק את עצמך תוך כדי הכתיבה שלו. תני לעצמך להיות מחוללת האנרגיה של האישה הנחמדה הזו, שגילתה סוף סוף, בתוך תנועת חייה, את האפשרות לסרב.

כשתסיימי לכתוב את הסיפור קראי אותו מהתחלה ועד הסוף לעצמך בקול רם ואולי תרצי להוסיף לו כמה דברים.

כשתסיימי שאלו את עצמך איך את מרגישה מהסיפור הזה, מה הוא מעורר בך ואיך הוא מתחבר לך למשימה שמונחת כאן בידיך, ללמוד לסרב הרבה יותר לביקורת העצמית מוגזמת שלך.

פרק 10: השפעת הבע"מ כוללת תמיד פחד

אחד המאפיינים הבולטים של הביקורת העצמית המוגזמת, ואחד המרכיבים החשובים להבנת אופן פעולתה, מקורותיה ורמת השפעתה, הוא היותה קשורה בפחד, מורכבת מפחד ומעוררת פחד. פחד הוא מרכיב בסיסי ובלתי נפרד ממנה, והוא אחד הגורמים העיקריים לכך שהיא נעשית מוגזמת כל כך.

דומה הדבר לגישה חינוכית הדוגלת בעונשים ככלי מרכזי ללימוד ולהכוונה. לפי גישה זו, אם אדם יפחד מספיק ממעשים מסוימים, הוא ילמד להימנע מהם ולבחור רק במעשים אחרים. כך ניתן, לכאורה, לגרום לאדם להתרחק מכל מה שנחשב "אסור" ולהפוך אותו לאדם הרצוי בעיני גורם הסמכות.

במובן זה ניתן לומר כי רמת השפעתה של הביקורת העצמית המוגזמת משקפת את הצורך הלא מודע של האדם לחוות פחדים מיותרים ומוגזמים, ולתת להם מקום רחב מדי בעיצוב חוויותיו, מחשבותיו, בחירותיו והתנסויותיו.

כאשר מתבוננים היטב בתופעה הזו, ומקשיבים לטון הרגשי שמלווה אותה, מתברר שהיא איננה באמת מדברת בשפה של ביקורת. החוויה המרכזית שהיא משרה באדם איננה חוויית בדיקה או תיקון, אלא חוויית פחד ואי נוחות עם עצמו, הרבה יותר מאשר חוויה של קבלת ביקורת עניינית על פעולה או מחשבה.

במובן זה נכון לומר שוב ושוב, הביקורת העצמית המוגזמת אינה עוסקת באמת בביקורת. כשאנחנו חושבים על המושג "ביקורת" אנו מדמיינים תהליך בדיקה שיטתי ומדויק, שנועד להראות לנו היכן ניתן לשפר, להתפתח ולפעול בצורה טובה, קלה וזורמת יותר. אך בביקורת העצמית המוגזמת אין תהליך כזה. אין כאן למידה אמיתית, אין תיקון ואין שיפור. תחת המסווה של ביקורת מסתתר למעשה סוג של טרור פנימי, תגובת פחד והפחדה שמביאה עמה כאב, אשמה, חרטה, פגיעה בדימוי העצמי, פסימיות, הססנות, ופגיעה בגמישות, בחופש וביצירתיות.

יש להכיר בכך, הביקורת העצמית המוגזמת איננה כאן כדי לעזור.

היא איננה מציעה ביקורת בונה שניתן לצמוח דרכה, אלא מייצרת הלך רוח שבו המרכיב המרכזי הוא פחד. פחד זה מתרחב לעיתים לחוויות של חוסר אונים, אשמה, כעס עצמי, חוויית כישלון וחוסר ערך.

אם נביט במשולש הפסיכו קריאטיבי, שמורכב משלושה קודקודים, אהבה עצמית, ביקורת עצמית ויצירתיות רגשית, נוכל לראות כיצד השפעתה של הביקורת העצמית המוגזמת פוגעת בשני הקודקודים האחרים.

כאשר הביקורת העצמית המוגזמת פועלת ללא בקרה, היא פוגעת ישירות ביכולת לאהוב את עצמנו. אהבה ופחד אינם יכולים להתקיים באותו מקום. לכן, ככל שהאדם מאפשר לביקורתו הפנימית לפעול בחופשיות רבה יותר, כך הוא חווה פחדים משמעותיים יותר, שהם תוצר ישיר של פעילותה. התוצאה היא קושי ממשי לגלות חיבה כלפי עצמו, להיות כלפיו תומך, מבין ואוהב.

כך פועלת הביקורת העצמית המוגזמת, היא גורמת לאדם, לפחות לזמן מה, להרגיש "לא ראוי" או "לא שווה". במצב זה האדם רואה את עצמו כאובייקט שאיננו ראוי לאהבה, לחיבה או להערכה. לעיתים הוא אף מפתח רגשות שליליים כלפיו עצמו, בדיוק ההפך מאהבה, כבוד וחמלה.

זוהי אחת הסכנות הגדולות הטמונות בביקורת העצמית המוגזמת, היא מקשה מאוד על האדם לטפח מערכת יחסים חיובית עם עצמו, המבוססת על אהבה, חמלה, עידוד, תמיכה

ואמון עצמי. כל אלה, מרכיבים חיוניים של אהבה עצמית, נפגעים עמוקות כשהביקורת העצמית מקבלת חופש פעולה בלתי מוגבל.

בעיה מרכזית נוספת נעוצה בכך שאנשים רבים כלל אינם מודעים לחשיבותם של יחסי אהבה פנימיים. כל עוד אדם אינו מבין את הצורך הבסיסי באהבה בינו לבינו, הוא גם אינו מודע לנזקים שגורמת הביקורת העצמית המוגזמת. תחת השפעתה הוא לומד ההפך, שזה כביכול "נורמלי" לא לאהוב את עצמו, ושפחדים עצמיים הם חלק טבעי מהחיים. אהבה עצמית, מנגד, מתויגת בעיני מנגנון הביקורת כסטייה, כחולשה או כילדותיות.

השפעתה ההרסנית של הביקורת העצמית המוגזמת ניכרת גם בקודקוד השלישי של המשולש, היצירתיות הרגשית. הפחד שהיא משרה מתנגש חזיתית עם הספונטניות, המשחקיות, הגמישות והיכולת לאלתר, לשנות, להתנסות וליצור. הפחד מכווץ את נפש האדם עד כדי הקפאת תנועתה הטבעית. הוא מצמצם את טווח הסקרנות והניסוי, ודוחק באדם להתנהג בדרכים צפויות ובטוחות לכאורה. כך הופכת היצירתיות בעיניו לפזיזה, מיותרת ובלתי אחראית.

בסופו של דבר, הביקורת העצמית המוגזמת יוצרת אווירה של פחד. היא מתפקדת כ**כריון פנימי**, שמרוב הרגל כבר איננו מבחינים בנוכחותו. רק כאשר האדם בוחר לטפח את אהבתו העצמית ואת יצירתיותו הפנימית, הוא מגלה עד כמה שני אלה נתונים לאיום מתמיד מצד מנגנון הביקורת.

כאשר מבינים כי עיקר פעולתה של הביקורת העצמית איננו באמת ביקורת, אלא פחדני ומצמצם, ניתן להתחיל לבנות כלים פנימיים להפחתת השפעתה. אך כל עוד האדם רואה בפחד חלק בלתי נפרד מהמציאות, הוא מתקשה לזהות עד כמה מוגזמת היא הביקורת ועד כמה מציאות טובה, חופשית ואוהבת יותר מחכה לו, אם רק יבחר בתרגול מתמשך של הפחתת הביקורת ושחרור ממנה.

תרגיל 10:

השלימו 12 פעמים את המשפט: "כאשר לא אפחד כל כך מהביקורת העצמית שלי אז אולי..."

פרק 11: למה אנחנו זקוקים לפחדים שלעולם לא חולפים

נוכחותה של ביקורת עצמית מוגזמת משקפת צורך מסוים. למעשה, כל תופעה שקיימת, ובוודאי כזו שנוכחת מאוד ונפוצה כל כך, משקפת סוג של צורך שמזמין אותה, שמקיים אותה ושמצדיק את המשך קיומה. הביקורת העצמית המוגזמת מעניקה לנו שוב ושוב מנה משמעותית של פחדים, מה שהופך אותם לפחדים שאינם חולפים לעולם. הדאגות החוזרות לגבי המקומות שבהם אני לא בסדר, אני אשם, אני לא עושה נכון, אני לא מספיק טוב, או שלל דוגמאות אחרות, יוצרות בתוכנו פחדים שבאופן כזה או אחר תמיד חוזרים, בכל הזדמנות חדשה.

אז לשם מה אנחנו זקוקים לפחדים שלעולם לא חולפים?
מה בעצם מספקת לנו הביקורת העצמית המוגזמת כשהיא שבה ומעוררת בנו פחדים שאין לנו מענה אמיתי כלפיהם?
ומה אנחנו מרוויחים, לפחות לכאורה, מהעובדה שאותם פחדים שבים וחוזרים, אף על פי שבמבט ראשון היינו שמחים להיפטר מהם לחלוטין?

כדי להתמודד עם השאלה הזו, שאינה פשוטה כלל, ננסה לקחת את עצמנו למקום אחר, לא מוכר, לא ידוע, ואולי בעצמו גם מעט מפחיד.
ננסה לדמיין את חיינו ליום אחד, ליומיים, לשבוע, לחודש, ואפילו לשנה שלמה, ללא פחדים כלל. חיים שקטים, נטולי פחדים משמעותיים. אמנם יש פחדים שתמיד יהיו, והם קשורים להישרדות, לשמירה על הבריאות או על שלמות הגוף והיחסים שלנו, אך מלבדם ננסה לדמיין חיים שקטים מפחד.

איך תיראה החוויה במקום כזה?
האם זה בכלל אפשרי?
האם החיים עצמם, כפי שאנחנו מכירים אותם, יכולים להתקיים כמעט ללא פחדים, או אולי לחלוטין בלעדיהם?

זהו תרגיל מנטלי חשוב מאוד, שדרכו ניתן להתחיל לנוע לקראת מציאות חדשה, שבה מידת ההשפעה של הביקורת העצמית המוגזמת פוחתת באופן קבוע, גם אם היא לעולם לא נעלמת לגמרי. ההרגל האנושי של קיום דרך פחדים, ולעיתים אף של הזדהות דרך פחדים, הוא בסך הכול הרגל. איננו מכירים מציאות אחרת, ולכן אנחנו טועים לחשוב שכך חייבים הדברים להיות. מבלי לשים לב לכך, אנחנו אפילו "דואגים" שהמצב הזה יישמר, דרך שימור תפקידה של הביקורת העצמית המוגזמת, כדי שנמשיך לפחד, כדי שנמשיך להרגיש את חוויית החיים המוכרת לנו, זו שמוגדרת וצבועה בפחדים רבים שכבר מזמן אינם נחוצים לנו.

כדי להכיר לעומק את הביקורת העצמית המוגזמת ולשנות את עוצמת השפעתה על חיינו, עלינו להכיר תחילה את הצורך שהיא ממלאת עבורנו. היא משרתת את הצורך לשמר פחדים, משום שבתוכנו ישנה חרדה עמוקה מפני צורת חיים אחרת, לא מוכרת ולא מוגדרת, שבה יש הרבה פחות פחד.

מדוע אנחנו זקוקים כל כך לפחדים שלנו? יש לכך סיבות רבות, אך כעת נתמקד בסיבה אחת מרכזית, שבדרך כלל אינה זוכה לתשומת הלב הראויה לה: הקושי לשהות במצב של אי ודאות.

למרות שאי ודאות, כאשר מתקרבים אליה בדרך הנכונה, יכולה להיות אחת המתנות הגדולות ביותר שאדם יכול להעניק לעצמו, היא גם עלולה לשמש מקור משמעותי לחרדה ולרתיעה.

אי ודאות היא כמו חלל ריק שאין בו יעד ברור. זהו מקום שבו המסכות שאנו רגילים לעטות נושרות ומתפוררות. זהו מרחב שבו אין לאן לברוח מלבד להיות עם עצמנו, עם מה שאנחנו פוגשים בתוכנו. מבחינה רגשית, אי ודאות עלולה להיות חוויה כואבת מאוד, משום שהיא מבטלת את הסחות הדעת שאנחנו רגילים להשתמש בהן כדי להתרחק מהכאבים הפנימיים והאותנטיים שלנו.

אי ודאות היא מצב תודעתי שאין דרך להתמודד איתו אלא בדרך היצירתית, הספונטנית וההרפתקנית. זהו מרחב שבו הכול יכול לקרות, שבו יש מקום להפתעה, ושוב תחושת השליטה במה שקורה ובמה שיקרה נראית נמוכה מאוד. זהו מקום שיש בו פחות נקודות משען של הרגלים ופחות אפשרות להסביר באופן הגיוני את מה שמתרחש.

אי ודאות היא חלק בלתי נפרד מהקיום האנושי, אך כתרבות שנוטה להישען על חשיבה הגיונית ושיטתית, למדנו להתרחק ממנה, להימנע ממנה, ולא להכיר את מתנותיה העמוקות.

למעשה, אחת הסיבות העמוקות ביותר שיכולות לעודד אדם להתחיל בתהליך של צמצום ביקורת עצמית מוגזמת היא שיפור היכולת לשהות באי ודאות, ואף להפוך אותה למרחב אינסופי של יצירה, התפתחות וריפוי.

כעת, כשאנחנו רואים שהביקורת העצמית המוגזמת משרתת את הצורך שלנו בשימור רמת פחד קבועה ואף מיותרת, משום שהיא עצמה תמיד מעוררת פחד עוד לפני שאנו מודעים לכך, נוכל לשים לב לעיקרון חשוב: בכל פעם שאנחנו פוחדים, אנחנו יוצרים בתוכנו גם אשליה של ודאות.

כאשר הביקורת העצמית המוגזמת מעוררת בנו את האמירה הפנימית "אני ממש לא בסדר", היא מייצרת פחד. הפחד הזה עצמו יוצר גם תחושה של ודאות מדומה. נדמה לנו שמה שהביקורת משדרת הוא אמת מוחלטת, שאין עליה עוררין.

כך אנחנו, מבלי לשים לב, מוצאים מעין מנוחה ואף סוג של "נחמה" מהסוג השלילי, אך ה"בטוח", בתוך הביקורת העצמית המוגזמת. היא מעניקה לנו הסחת דעת מן המפגש המאתגר עם אי הוודאות הטמונה במצבים רבים בחיים. במצבים שמאתגרים אותנו במיוחד, שבהם רמת אי הוודאות גבוהה, מעניקה לנו הביקורת העצמית המוגזמת תחושת ביטחון מדומה, מקום לכאורה בטוח לשהות בו, שבו אנחנו מתמקדים בפחדים שהיא יוצרת במקום להרגיש את אי הוודאות האמיתית שבתוכנו.

לכן, חלק ניכר מהמסע להפחתת ביקורת עצמית מוגזמת עובר דרך פרידה הדרגתית ולא פשוטה, כמעט כמו גמילה, מן הצורך להיות בפחד. אם נתבונן בעצמנו בכנות ובסבלנות, נגלה כמה פחדים צברנו לאורך השנים, כמה מהם יושבים בתוכנו בקביעות ואינם נעים ממקומם. אלה פחדים שטרם בחרנו לשחרר, משום שהם משמשים חומת מגן מפני המפגש עם מה שמפחיד אותנו הרבה יותר – אי הוודאות הקיימת ממילא בכל אחד מתחומי חיינו.

כאשר אנחנו פוחדים, למשל, מהמוות, אנחנו למעשה נמנעים מלהתמודד עם אי הוודאות הכרוכה בו. אנחנו פוחדים לא רק מהמוות עצמו, אלא מהלא נודע שמאחוריו. ובדיוק שם, ובנושאים קיומיים אחרים, ניצבת הביקורת העצמית המוגזמת. היא מטשטשת את האמת, משאירה אותנו מפוחדים, ומונעת מאיתנו לפגוש את הפחדים האמיתיים שלנו פנים אל פנים.

שחרור מהביקורת העצמית המוגזמת הוא למעשה, אם כן, שחרור חלק מהפחדים שלנו מהתפקידים המסורתיים שהם שימשו עבורנו. מי שרגיל לחיות בפחד לא מכיר ולא מבין כיצד יכולה להתקיים חווית חיים עם הרבה פחות פחד. ומי שרגיל לחיות בצילה של ביקורת עצמית מוגזמת לא מכיר ולא מבין כיצד יכולה להתקיים חווית חיים בלעדיה.

את המקום הזה, הסיפור הזה, החוויה הזו, של להתקיים עם הרב פחות פחד והרבה פחות ביקורת עצמית, אנחנו לומדים להכיר ממש כאן, ממש עכשיו.

תרגיל 11: מסע אל עולמות האי ודאות.

כתבו סיפור דימיוני וממש ממש לא הגיוני, בן 8-10 שורות לפחות, על קבוצת אנשים אמיצים שעולים על כלי רכב שיכול לחצות את גבולות התודעה אל מרחבי ה"לא נודע". זהו סיפור הרפתקאות שיהיו בו מגוון הפתעות תוך כדי התנועה שלהם אל העולם האינסופי של הלא נודע, של האי ודאות שהופכת תוך כדי המסע לתהליך של גילויים מעניינים והתפתחות.

פרק 12: הפחד מפני החופש המלא

אחד הפרדוקסים האנושיים, וישנם רבים כאלה, הוא היחס של האדם אל מושג החופש. באופן כמעט "מעורר השראה", ניתן לומר שכל אדם ששואלים אותו שואף לרמת חופש גבוהה ככל האפשר, ובו בזמן, ממש באותה נשימה, קיים בתוכו גם פחד עמוק ומשמעותי מפני הגשמת אותה משאלה.

אחת הסיבות לקיומה העקשני והיומיומי של הביקורת העצמית המוגזמת היא **הפחד מפני חופש מלא**, הפחד מהגשמת הפנטזיה האנושית להשתחרר מן הכבלים, לנוע אל מקום שבו אין הגבלות, אין מגבלות, אין מעצורים, אין הפרעות, ואין דבר שמונע מאיתנו לממש ולבטא את כל מה שאנו משתוקקים לו.

במצב של חופש מלא, שהוא כמובן מושג שקשה עד בלתי אפשרי להגדירו במסגרת הקיום האנושי, מתפרקת לכאורה האנושיות עצמה, זו שמימים ימימה הוגדרה ונבנתה דרך המגבלות שלה. אם אני אדם שחי בחופש מלא, רבים מן המאפיינים שמגדירים את מי שאני כבר אינם מתקיימים. ברגעים כאלה אני כבר לא ממש אדם, והאפשרות הזו עלולה להיראות מאיימת, לא מוכרת, ואולי אף לא שייכת לעולם האנושי או לקהילה שאני מכיר.

מדי יום מתעוררים רוב האנשים ליום חדש שבו קיימת מידה כלשהי של דאגה, לחץ, חשש, כאב, קושי מול אי הוודאות, ולעיתים גם תסכול או תחושת חוסר אונים מול המציאות שהם פוגשים שוב ושוב. זו תבנית החיים המוכרת, הנפוצה והמקובלת, גם אם היינו מעדיפים להציג את עצמנו באור חיובי יותר אילו נשאלנו.

כאשר עולה האפשרות, שלרוב אינה מדוברת, להתקדם למצב של חופש מלא, מתעוררת לא פעם אסוציאציה של סיום החיים כפי שהכרנו אותם, ומעבר למקום לא מוכר, שאולי כלל אינו יכול להתקיים במסגרת "משחק החיים" כפי שאנחנו מבינים אותו.

כך, מבלי שנהיה מודעים לכך, מתקיימת בתוכנו חרדה שקטה ומתמשכת, כמעט בלתי נראית, שקושרת באופן תת־מודע בין חופש מלא לבין מוות. נדמה לנו שלהיות חופשי באמת, משוחרר מדאגות, ממעצורים וממגבלות, אפשר רק כשאדם כבר אינו חי, וזה כמובן דבר שרובנו מבקשים להתרחק ממנו ככל האפשר.

כך קורה כאשר מושגי החופש שלנו מצומצמים ולא מעודכנים, וכאשר במסגרת התרבות והחינוך האנושיים כמעט ואין מקום לתהייה אמיתית ולעומק בנושא החופש, כפי שהוא עשוי להתבטא בתוך הקיום האנושי המוכר לנו.

הביקורת העצמית המוגזמת נמצאת כאן, בין היתר, כדי לוודא שלא נתקדם במימוש רעיון החופש הפנימי המקנן בתוכנו. היא דואגת שנישאר במצב של חשש, של פחד מפני חופש מלא, במקום שנברר אותו, נבנה אותו ונטפח אותו בהתאם למה שהחיים מאפשרים לנו.

נושא זה יכול לשמש מוקד משמעותי עבור כל אדם המבקש להבין מדוע הביקורת העצמית המוגזמת כה נוכחת בחייו, וכיצד ניתן לצמצם אותה. כל עוד הביקורת העצמית פועלת בעוצמה רבה, היא מצביעה על פחד עמוק מן החופש המלא, מן האפשרות להשתחרר מההגבלות שאינן נחוצות עוד.

הביקורת העצמית המוגזמת איננה נעימה, ומתפקידה להיות לא נעימה. היא מטרידה, מכאיבה, משבשת, פוגעת בדימוי העצמי, מייצרת היסוסים במקום שבו דרושה נחמה, יוצרת דרמה סביב טעויות או כישלונות, גורמת לאדם להמעיט בערכו וביכולתו להצליח, ומציבה חיץ בינו לבין מימוש חלומותיו, צמיחתו, שמחתו ושלווה.

וכל זה, לשם מה? מהי מטרתה? מהו התפקיד שהענקנו לה, ומדוע אנו ממשיכים להסכים לנוכחותה? האם נוכל לשער שביקורת עצמית מוגזמת היא למעשה תוצאה של בחירה שקטה ולא מודעת, אליה אנחנו שבים שוב ושוב, מבלי לשים לב?

כאן אפשר להתחיל לבחון את התשובות. ייתכן שלביקורת העצמית המוגזמת יש תפקיד משמעותי מאוד עבורנו. ייתכן שאנו זקוקים לה, עם כל תופעות הלואי והכאב שהיא גורמת, מפני שהיא מגינה עלינו מן המפגש הישיר עם החופש המלא שבתוכנו. אנו זקוקים לה משום שאנו מבקשים, מבלי לדעת, למנוע מעצמנו תנועה לעבר חופש זה. אנו זקוקים לה משום שאנו חוששים להתקרב מחדש למקור שממנו נבראנו. אנו זקוקים לה משום שהיא מאפשרת לנו לשמר את אשליית הנפרדות שלנו מן הכול, מן ההווה, מן האלוהות אם נרצה. ואנו זקוקים לה כדי שלא ניאלץ להתמודד עם האחריות העצומה הנלווית להתחברות אל החופש הפנימי המלא, הממתין בתוכנו להפעלה מחודשת.

נוכל לנסות לדמיין תהליך מתמשך של שיפור ביכולת לשהות במצב של חופש מלא, או קרוב לכך. נוכל לדמיין את המקום הזה, את טעמו, את מהותו, כחוויה שניתן לגשת אליה באופן ישיר.

במצב של חופש מלא משתפרת היכולת להקשיב לאותות האינטואיציה השקטים, וכך האדם מתחבר יותר ויותר לתשוקותיו הבריאות, המכוונות אותו לעבר תחומי הצמיחה שכדאי לו להשקיע בהם.

במצב של חופש מלא איננו עסוקים עוד בשאלה למה תוכנית עלולה להיכשל, אלא בשאלה כיצד ניתן ליצור משהו יצירתי ומשמעותי מתוך התשוקה, גם אם קיימים מכשולים בדרך.

במצב של חופש מלא אנו רואים בטעויות ובכישלונות שיעורי חיים, הזדמנויות ללמידה ולהתפתחות, ומתקדמים בזכותם אל מרחבים שבעבר נמנעו מאיתנו, רק משום שטיפחנו ביקורת עצמית מוגזמת כלפי עצמנו וכלפי אותם מצבים שראינו כטעויות או ככישלונות. במבט מחודש, אנו מבינים שהמציאות רק ניסתה ללמד אותנו לשפר את תנועתנו לכיוון מדויק יותר עבור הפוטנציאל שלנו.

במצב של חופש מלא איננו דואגים לגבי החופש שלנו אלא חיים אותו, חוקרים אותו, מיישמים ומרחיבים אותו. במצב כזה איננו מרגישים קורבנות של המציאות, אלא שותפים במעשה יצירתי שניתן להשפיע עליו בכל רגע.

במצב של חופש מלא אנו מפנים את האנרגיה והכוח שבעבר הניעו את הביקורת העצמית המוגזמת, אנרגיה גברית שפעלה נגד החופש שלנו, ומשתמשים בהם לצורך מטרות חדשות שיש בהן אומץ, הרפתקנות, יוזמה ופתיחות לגילויים.

ככל שנלמד לצמצם את הפחד מפני החופש המלא המצוי בתוכנו אך טרם הופעל במלואו, כך גם יפחת הצורך בביקורת עצמית מוגזמת, שמטרתה המרכזית היא לשמר את המצב הקיים ולמנוע מאיתנו להכיר באמת את האוצר היקר שבתוכנו, את החופש, ולנוע לעבר מימוש הרחב יותר בחיינו.

תרגיל 12: יום של חופש לעשות, להיות וגם לא לעשות וגם לא להיות

כתבו 8-10 שורות, לפחות, על "יום דימיוני" שבו כל צורות החופש שיכולות להתקיים עבורכם אכן מתקיימות. החופש לעשות אך ורק מה שלבכם מבקש, החופש להיות אך ורק מה שמתאים לכם להיות ובמקביל החופש לסרב לכל מה שלא נעים ולא נכון לכם לעשות והחופש שלא להיות כל מה שלא בא לכם להיות. הרשו לעצמכם בתוך התרגיל היצירתי הזה כמות "מוגזמת ולא סבירה" של חופש ונסו לראות עד כמה הנושא הזה מאתגר אתכם, איך נראה החופש בפנטזיה שלכם וכמה חופשיים אתם מרגישים לכתוב לגביו.

פרק 13: הפחד מפני אובדן שליטה

החיים הם, במידה רבה, סיפור לא ברור. אין זה משנה כמה ננסה להסביר או להגדיר את מסע החיים בכלים של היגיון, תמיד יבוא הרגע שבו נגלה, אולי לצערנו, שאיננו באמת מצליחים להבין מה קורה, מדוע דברים מתרחשים כפי שהם מתרחשים, ולכן בדיוק אנחנו נעים עכשיו ובהמשך. הרגעים האלה, שבהם אנחנו מזהים את המידה הרבה של אי הוודאות בחיינו, המלווה בתחושת חוסר שליטה לא מבוטלת, הם רגעים שעלולים לעורר מבוכה, כאב, חרדה, ייאוש, כעס ותגובות לא נוחות נוספות.

על מנת לצמצם את המפגש שלנו עם החלקים האלה של החיים, שעם הזמן נראה שאינם בהכרח חלקים כל כך בעייתיים, נוצר הצורך המתמשך, הכלל אנושי, להגביר את חוויית השליטה במה שמתרחש, להפחית את אי הוודאות ואת גורם ההפתעה, להגדיל את תחושת ניהול העניינים, את היכולת לתכנן את המשך הדרך ואת היכולת להיות מוכנים לכל תרחיש שלא יבוא.

כאן נכנסת הביקורת העצמית המוגזמת, שממשיכה מאז ומתמיד להיות מוגזמת משום התפקיד הבלתי אפשרי שהוענק לה מלכתחילה. למעשה, הביקורת העצמית המוגזמת נועדה למלא תפקיד שהכישלון בו ידוע מראש – לייצר חוויה של שליטה במקום שבו שליטה כזו אינה אפשרית.

אלה הם חוקי החיים, ואין דרך או אפשרות לשנות אותם, בוודאי שלא באמצעות הגברת ביקורת עצמית. אך אנחנו מתקשים להבין זאת משום שכך התרגלנו וכך התמכרנו. איננו יודעים כיצד לגשת למסע החיים מתוך קבלה הולכת וגדלה של מרכיבי אי הוודאות וחוסר השליטה, ומשם גם ללמידת הדרך הנכונה לנו להתקיים במרחב כזה, שתמיד רב הנסתר בו על הגלוי.

דווקא במקומות שבהם ניתן להגביר את מידת השליטה שלנו במה שמתרחש, שם הביקורת העצמית המוגזמת מסתירה מאיתנו את האפשרויות. אלה מקומות שבהם בתחילה המציאות מפחידה יותר, בשל תחושת חוסר שליטה, אך כאשר הפחד חולף אנחנו מגלים שלא רק שהשליטה שלנו טובה יותר מאשר בעבר, אלא שאנחנו גם לומדים כיצד להפיק תועלת מאותה חוויית חוסר שליטה ומאי הוודאות הבלתי נמנעת שמלווה את סיפור החיים של כל אדם ובכל מקום.

וכך קורה שדרך הביקורת העצמית המוגזמת איננו מצמצמים את הפחד מפני חוסר שליטה, אלא משמרים אותו ואף מעצימים אותו. ולא רק זאת, אנחנו גם משפיעים לעיתים על אנשים סביבנו לנהוג באופן דומה ולפחד באופן דומה ממה שאנחנו מכנים חוסר שליטה.

המציאות היא שאין לנו, ולא תהיה לנו, שליטה מלאה על מה שקורה ועל מה שיקרה. זהו למעשה חלק ניכר מן היופי ומן הייחודיות של מסע החיים האנושי. חלק גדול מן הסיפור האמיתי של מה שמתרחש איננו גלוי לנו, ולא משנה כמה נתאמץ לחשוף את האמת העמוקה של הדרך הלא צפויה הזו, היא תישאר לא צפויה במידה משמעותית. אי הוודאות תמיד תהיה חלק מן החוויה האנושית, ובלעדיה חלקים גדולים מן היופי ומן האפשרויות להתפתחות ולצמיחה כלל לא יתקיימו כאן ובכל מקום שבו מתקיימים חיי אדם.

שליטה יחסית יכולה להתקיים רק מתוך עמדה שמזהה תחילה את רמת חוסר השליטה שאינה ניתנת לשינוי, ואת רמת אי הוודאות וטווח ההפתעות הגדולים שהם חלק בלתי נפרד מכללי המשחק. את אלה לא ניתן לשנות, בוודאי לא כאשר ניגשים אליהם רק בכלים של היגיון או ניסיון לשרטט סדר ותוכנית לטיול החיים הלא צפוי הזה.

שליטה יחסית דומה, למשל, ליכולת לנווט סירת משוטים בתוך זרם שאת כוחו וכיוונו לא ניתן לשנות, אך באמצעות מחוות ובחירות מסוימות ניתן להגיע עם הזרם למקומות חדשים, משתנים ואף מתגמלים מאוד.

כאשר מזהים שאי הוודאות איננה רק מרחב שמוגדר על דרך השלילה – אי ודאות – אלא גם מקום בתודעה האנושית ובסיפור החיים שבו, מפני שהכול יכול לקרות בו, הכול באמת יכול לקרות בו, מתחולל שינוי. אותו מרחב של אי ודאות, שמאפיין מאוד את הקיום האנושי על כל צורותיו וביטוייו, גם מזמין את האדם להשפיע עליו באינספור דרכים. זהו מרחב גמיש מאוד. אמנם התוצאות אינן ניתנות לחיזוי מראש ותמיד יש בו מקום להפתעות ולשינויים, אך לאדם יש יכולת משמעותית לנווט את התנועה של הקיום כמעט לכל כיוון שיחפוץ, דרך גישה יצירתית, אמיצה, הרפתקנית, משחקית, שובבה, סקרנית ומוכנה לשנות ולהשתנות.

אין לאדם דרך אחרת לייצר לעצמו חוויה חלקית של שליטה זולת הדרך הזו. אין דרך אחרת להפיק תועלת משמעותית ואף מענגת מן העובדה שאי הוודאות מהווה חלק עצום בסיפור חייו. חוסר השליטה מזמין את האדם ללמוד, להשתפר, לצמוח, לחקור ולצאת למסעות שבהם ההיגיון המנחה אותו איננו רק ההיגיון הרגיל והמוכר, אלא גם היגיון אינטואיטיבי שחוקיו שונים ממה שאנחנו נוטים בדרך כלל לראות כחוקי המציאות.

הגישה הזו אל מסע החיים, הכוללת הרפתקנות, פתיחות, יצירתיות, אומץ ונכונות לשינויים ולהפתעות, היא הגישה שמעמידה את האדם בסינכרון הגבוה ביותר עם מה שקיים באמת. דווקא במקום כזה האדם פחות מפחד מחוסר שליטה, משום שמושגי שליטה רגילים, שבאים לבטל את אי הוודאות ואת חוסר השליטה הטבעי של הקיום, מרחיקים אותו מן החלופה הטובה לשליטה, והיא שיתוף פעולה עם נתיב החיים המסתורי ורב האפשרויות.

אותם רגעי סינכרון, שבהם האדם מגיע למצבים של עונג מן המשחק שהוא משחק עם תוואי החיים שההיגיון בו תמיד מוגבל, אותם רגעים של חיבור מתוך גישה יצירתית שיש בה נכונות לקבל החלטות שלא ברור לאן יובילו בדיוק, הם הרגעים שבהם האדם לא רק שאינו חש פחד מחוסר שליטה, אלא חווה מידה הולכת וגדלה של חופש ושל יכולת להתקיים במרחב לא צפוי ולהשפיע עליו באופן שמעניק לו רמות הולכות וגדלות של סיפוק וקורת רוח.

את כל הדברים המתוקים והמשמעותיים האלה הביקורת העצמית המוגזמת מבקשת למנוע מן האדם, ולהותיר אותו בעמדה מוגזמת של חשש מפני המאפיינים הלא הגיוניים של חייו. אותם רגעים של גערות מוגזמות ולא נעימות מצד הביקורת העצמית המוגזמת הם רגעים שבהם אנחנו, לכאורה, מנסים לייצר רמה גבוהה יותר של שליטה בחיינו כדי שלא נעשה טעויות וכדי שבעתיד נבחר בחירות נכונות ומתאימות יותר.

הפחד הכל כך נפוץ מפני חוסר שליטה הוא למעשה פחד מן המסתורין, מן ההפתעות, מן הידיעה שתמיד חלק מן הסיפור יהיה מוסתר ולא ידוע. זהו פחד מן הקיים עצמו, פחד ממפגש קרוב ופורה בין האדם לבין המסגרת האמיתית שבתוכה הוא שייך.

כאשר נכנסים עמוק לעניין, מתברר שלא פחד משליטה מעסיק אותנו, אלא להפך – פחד משליטה אמיתית בחיים. זוהי שליטה שמכירה באי הוודאות, שמתבוננת באומץ בעובדת המוות, שמתחברת אל המסתורין שאיננו ברור, ושמוכנה להשפיע על החיים בדרך יצירתית, גם כאשר לעולם לא ברור לאן זה ייקח. מן השליטה הזו אנחנו למעשה חוששים באמת, והביקורת העצמית המוגזמת נמצאת כדי להרחיק אותנו ממנה ככל האפשר.

תרגיל 13: עני על חמשת השאלות:

1. מדוע לדעתך חשוב להכיר את הביקורת העצמית המוגזמת באדם?
2. מהי מערכת היחסים שלך עם הביקורת העצמית שלך?
3. האם זה ברור לך שהיא בעצם **מוגזמת** או שיש לך ספקות לגבי הקביעה הזו?
4. האם את מכירה מקרוב אנשים שמודעים לביקורת העצמית המוגזמת שלהם? האם נוח לך במחיצתם?
5. מה יקרה כאשר המודעות שלך לביקורת העצמית המוגזמת שלך תתרחב יותר מכפי שהיא היום?

פרק 14: הצורך שלא לראות מרחבים גדולים מדי

תפקידו של אדם הצומח והמתפתח, המבקש לעצמו חיים משמעותיים ומספקים יותר, הוא בין השאר להימצא בתוך תהליך מתמשך, ככל הניתן, של התרחבות אישית.

הדרך הבריאה להתקיים קשורה בין השאר בשאלה שחוזרת על עצמה: כיצד אפשר לצמוח מן הנקודה הנוכחית אל מקומות חדשים של מימוש עצמי וביטוי נרחב יותר של מה שמייחד אותי?

האדם המבקש צמיחה והתפתחות אמור להימצא ככל האפשר בדרך הזו. תמיד יש בה אופקים חדשים לנוע אליהם, תמיד יש יעדים הבאים, משאלות חדשות ותשוקות חדשות המזמינות את האדם לחקור מרחבים חדשים בתוכו, מחוצה לו ועם אנשים נוספים.

דבר זה דומה ליצר הסקרנות האנושי, המשקף מצב בריא של רצון תמידי לדעת עוד, לגלות עוד, לחשוף עוד, לחפש עוד ולשאול עוד שאלות. פעמים רבות אנשים סקרנים נתקלים בחומות המבקשות לבלום את תשוקתם להגדיל את הידע וההבנה שלהם, ולא אחת הם מקבלים מסרים שלפיהם סקרנותם מיותרת, מפריעה ואולי גם מזיקה.

כך בדיוק פועלת הביקורת העצמית המוגזמת כאשר היא עסוקה במניעת חשיפתו של האדם לעובדה שבכל רגע נתון עומדות לרשותו אפשרויות רבות לפעולה, לניסיון ולהתנסות. באמצעות הערותיה ותגובותיה היא מצמצמת את טווח האפשרויות ויוצרת סביב כל מה שמחוץ להן הילה של פחד והתייחסות שלילית.

הביקורת העצמית המוגזמת משמשת, מבלי שנהיה מודעים לכך, צורך הנובע מפחד: הצורך שלא לראות מרחבים גדולים מדי. הצורך לא לראות רחוק מדי, לא לראות רחב מדי, לא להרגיש דברים הנעים מעבר למה שכביכול יש ביכולתנו להכיל ולנהל בתוכנו. אנחנו חוששים מן היכולת הזו שלנו, שאין בה הגיון ואין בה גבולות וסדר, היכולת הקשורה בחופש האינסופי של הדמיון, בחזון של אנשים מסוימים ליצירת מציאות שונה לגמרי מן הקיימת, וביכולת שלנו לתפוס, ולו לרגעים, עד כמה אנחנו הרבה יותר מרק בני אדם שחושבים רגיל, פועלים רגיל ומבינים כפי שמצופה מהם להבין.

הביקורת העצמית המוגזמת דואגת שנישאר בגבולות הקונצנזוס. שלא נחרוג? שלא נסטה מהדרך? שלא נעבור את הקווים שהוגדרו לנו על ידי מה שנתפס כנורמלי או כמקובל? היא דואגת לשמור אותנו קטנים מכפי שאנחנו יכולים להיות באמת, פוחדים יותר מכפי הצורך, ולכן גם שואפים למטרות וליעדים מצומצמים בהרבה ממה שביכולתנו לשאוף ואף לממש.

וכך, כאשר אדם מבקש לפגוש את הגדולה שלו, את הייחודיות שלו, את סיפורו היחיד והמיוחד, את אותנטיותו ואת הדרך המשקפת את מי שהוא באמת, עליו לתת את הדעת לכך שהביקורת העצמית המוגזמת מתנגדת למשאלה הזו ותעשה ככל יכולתה כדי למנוע ממנו להמשיך ולחקור את המקומות האלה שבתוכו.

במידה רבה כך נבנה באדם דימוי עצמי לגבי יכולותיו, הפוטנציאלים העומדים לרשותו, אפשרויות הצמיחה והשינוי שלו, הכוחות המלווים אותו והאופקים שאליהם הוא יכול לנוע מתוך סקרנות והרפתקה כדי לגלות את עצמו ואת עולמו.

הביקורת העצמית המוגזמת יוצרת בנו סוג של ראיית מנהרה, או בגישה אחרת סוג של החשכה, שגורמות לנו לחשוב ולחוש כי חיינו והעולם שסביבנו מצומצמים בהרבה מכפי שהם באמת.

אפשר להמחיש זאת באמצעות דוגמה של טיול. נניח שאנחנו נעים בנתיב מסוים ותוהים לאן ניתן להמשיך בצעדינו הבאים? הביקורת העצמית המוגזמת תבקש לעדכן שיש מספר מצומצם של אפשרויות להמשיך הדרך ותו לא. תוך שהיא מציגה את האפשרויות המוגבלות כנכונות או כמתאימות, היא מסתירה מאיתנו שפע רחב של אפשרויות אחרות שנוכל לבחור, לחקור ולהתנסות בהן. אפשרויות אלה היו מגלות לנו אופקים חדשים, לא רק בנוף החיצוני של הטיול, אלא גם ובעיקר בנוף הפנימי שלנו.

עד כמה את או אתה גדולים?

האם את מסוגלת להכיר במקומות המיוחדים והמתקנים של האישיות שלך, שבהם יש בך אלמנטים של גדולה, של יכולות מיוחדות, של שפע אפשרויות לתרום מתנות ייחודיות לעולם, דרך הדברים שאיתם הגעת לעולם?
האם יש בתוכך קול שמבטל את האפשרות הזו, שמציע לך להצטנע ולא להגזים בהערכה העצמית שלך?

זו הביקורת העצמית המוגזמת, העושה את תפקידה נאמנה, מבוקר עד ליל, בעודה מזכירה לנו שוב ושוב שאנחנו כביכול הרבה יותר קטנים מכפי שאנחנו באמת. כעת מתפקידנו לפחות לתת מקום בתודעה לאפשרות שמנגנון זה, שמצמצם את היכולת שלנו לראות בתוכנו ומחוצה לנו מרחבים גדולים מדי, אינו אמין כפי שהוא נדמה, וללמוד להפחית באופן מתמשך את מידת האמון בו.

מול הביקורת העצמית המוגזמת ישנם לא מעט קולות פנימיים המבקשים לרמוז שהמציאות בתוכנו ומחוצה לנו רחבה, מגוונת, שופעת ומזמינה לשינויים הרבה יותר מכפי שהיא מוצגת

דרך המסנן של הביקורת העצמית המוגזמת. את הקולות הללו כדאי לנו להכיר יותר, לטפח, ולהביא לקדמת תשומת הלב בתדירות הולכת וגדלה, תוך שאנו משפרים את יכולתנו לפקפק במסרים החד משמעיים והמגבילים של הביקורת העצמית המוגזמת שהיא, כזכור, מוגזמת.

האירוניה כאן היא שהביקורת העצמית המוגזמת דוחקת בנו שלא נגזים. היא מבקשת לשכנע שלא נגזים באופן שבו אנו מתבוננים בחיים ובעצמנו – שלא נגזים בתשוקה שלנו? שלא נגזים בניסיון לחולל שינויים? שלא נגזים בתנועה למימוש עצמי ולחיפוש המהות האוטנטית שלנו? שלא נגזים בהרפתקה, באהבה ובחיוביות שלנו?

הביקורת העצמית המוגזמת מבקשת, באופן מוגזם ואף מעוות, למתן אותנו לממדים צרים מכפי שאנו באמת זקוקים וראויים. באופן מוגזם מאוד היא מנסה להשפיע שלא נצא לחיפוש אחר דברים חדשים, שלא נחקור את הלא נודע, שלא נסכים לשהות זמן ממושך במרחבים של אי ודאות, שלא נחצה קווים, שלא נמרוד בכללים הקיימים, שלא נבקש יותר, שלא נחלום, שלא נקפוץ, ואפילו – שלא נצחק יתר על המידה.

הביקורת העצמית המוגזמת משרתת את הפחדים שלנו מפני הגדולה והשפעה הקיימים בנו מלידה. כדי להשתחרר מאחיזתה המתמשכת, יהיה כדאי לנו מעת לעת לעשות דווקא את מה שהיא מבקשת למנוע: להגזים. להיות יותר מדי. לצאת מגדרנו, לצאת מן הנהיגים המועטים והמוכרים לנו, ולהרשות לעצמנו לראות מרחבים גדולים יותר. לרגעים, כאשר נעשה זאת, נוכל לחוש את הטעם המתוק של מציאות פנימית וחיצונית שבה הביקורת העצמית המוגזמת פוחתת. ובשביל הרגעים האלה בדיוק אנחנו כאן.

תרגיל 14: עני על חמשת השאלות:

1. באיזה מצבים וצורות הביקורת העצמית שלך מונעת ממך ליזום, לעשות פעולה או להעז?
2. איזה תחושות מעבירה בך הביקורת העצמית המוגזמת כשהיא "מדברת אתך" בעודך מנסה לעשות משהו שונה וחדש?
3. עד כמה רחוק את עלולה להרגיש אשמה או כעס עצמי אם ניסית או עשית משהו ובדיעבד הבנת שטעית, החמצת, פספת או לא שמת לב?
4. האם את מודעת לכך שדחיינות והיסוסים יכולים לנבוע מביקורת עצמית מוגזמת? יש לך דוגמאות מחייך שלך?
5. האם את יכולה לזהות את הביקורת העצמית המוגזמת שלך כשאת בחרדה, מצב רוח ירוד או סתם במקום שלא נעים לך להיות בו?

פרק 15: אובדן הזהות בתוך ההמון

פרק זה, והשניים הבאים אחריו, עוסקים בצורך האנושי להשתייך – בצורך הגדול והלא מספיק מוערך בדרך כלל, להיות חלק מן הקונצנזוס. הצורך הזה קיים בכל אדם, גם אצל אלה הרואים עצמם, או מציגים את עצמם, כמקוריים, אינדיבידואליסטים, מורדים, אנרכיסטים, מתבודדים או מתנגדים לסגנון החיים המקובל.

לכל אדם יש צורך עמוק להשתייך, להתקבל, להיתפס כ"בסדר", לקבל הכרה, להיות חלק מן החבורה, להיות רצוי, אהוד, "אחד משלנו". פעמים רבות יהיו קבוצות או חבורות שהאדם יעדיף שלא להשתייך אליהן, ואף ישתדל להגדיר את עצמו כמי שאיננו קשור אליהן כלל. אך גם אז, בדרכו שלו, הוא יישא בתוכו את הצורך להרגיש שמזהים אותו נכונה, שמקבלים אותו, שרואים אותו, שמעוניינים בו, שמאפשרים לו להיות "חלק מן השבט".

הצורך הזה לרוב סמוי מן העין. אנו איננו שמים לב עד כמה פעולות רבות, בחירות רבות ותחושות רבות שלנו קשורות לצורך להשתייך, להתקבל, לקבל אישור מהסביבה. לעיתים איננו מבחינים שאנו מקבלים החלטות שהמניע העמוק שלהן הוא הרצון להרגיש חלק מסיפור חברתי רחב, הכולל בתוכו עוד רבים מלבדנו.

לא פעם גם נימנע מסיטואציות שבהן נחוש לבד, לא מפני הבדידות עצמה, אלא מפני תחושת חוסר השייכות – מצב שבו נדמה לנו שאיננו משתלבים, שאיננו "חלק ממה שקורה".

הביקורת העצמית המוגזמת פעילה במיוחד באזור זה, ובמובנים רבים אפשר להניח שכאן גם נולדה. הצורך הילדי להיות מוגן וניזון הוא צורך הישרדותי בסיסי. ילד אינו יכול להתקיים ללא התמיכה הפיזית והרגשית של הוריו ומשפחתו, ותלותו בהם מוחלטת. לכן הוא מבקש, בכל מאודו, להיות "ראוי" ו"זכאי" לדברים הטובים שהסביבה מספקת לו. לשם כך הוא מפתח בתוכו מערכת של ביקורת עצמית שתפקידה לעקוב אחר מעשיו ומחשבותיו, ולכוון אותם כך שיתאימו למה שיתפס בעיניו כראוי או מקובל. כך הוא לומד להוסיף ולהשתייך למבנה המשפחתי ובהמשך גם למבנה החברתי בגן, בבית הספר ובקהילה הרחבה יותר.

במקום זה הביקורת העצמית המוגזמת פועלת סביב שאלת ההתאמה שלנו לקונצנזוס שאימצנו בתוכנו כ"נכון", "מוסרי" או "ראוי". בכל פעם שאנו חשים כי סטינו ממנו – במחשבות, ברגשות, או במעשים – קמה בתוכנו הביקורת ומפעילה קריאות אזהרה חזקות, כואבות ומטרידות, שאינן מאפשרות להתרחק יתר על המידה ממה שאנו תופסים כקונצנזוס "נכון וראוי".

“מה יאמרו השכנים?” “מה יגידו האנשים כשאגיד או אעשה כך?” ביטויים אלה מושרשים עמוק יותר מכפי שאנו מודעים. הם מייצגים את הצורך הבסיסי להיות “בסדר”, שלא יצביעו עלינו, שלא יתפסו אותנו כ”מוזרים” או “שונים”. ובעומק, הפחד האמיתי הוא הפחד שיראו אותנו כפי שאנחנו באמת – עם כל קשת הרגשות והתחושות האותנטיות שלנו.

וכך, מתוך פחדים אלה, המתחזקים באופן קבוע על ידי ביקורת עצמית מוגזמת ומבוססים על אמונה מוקדמת שעלינו להיות “שייכים” בכל מחיר, אנו נוטים להגיע למצב שניתן לכנותו **אובדן הזהות בתוך ההמון**.

הצורך להיות “כמו כולם”, החשש מדחייה או מהוצאה מן השבט, הפחד מלעג או מהתייחסות לא נעימה מצד אחרים – כל אלה יוצרים בתוכנו מנגנון פנימי ששואל ללא הרף: מה עליי לעשות כדי להמשיך ולהשתייך? כיצד עליי לנהוג כדי שלא יחשבו עליי דברים מסוימים? איך להסתיר את מה שאינני רוצה שיראו בי?

מנגנון זה נעזר בביקורת העצמית המוגזמת כסוג של שוטר פנימי, שבוחן אותנו ללא הרף ושואל אם אנו הולכים בדרך “הנכונה” מבחינה חברתית, משפחתית או קבוצתית – גם כשנדמה לנו שאנו עצמאיים מאוד ו”לא אכפת לנו מה חושבים עלינו”.

האמת היא שאכפת לנו גם כשנדמה שלא. אין אדם שאיננו מבקש, במודע או שלא במודע, שיחשבו עליו דברים טובים. ואפילו אם נעמיד פנים שלא אכפת לנו, עדיין נרגיש הקלה מסוימת כשנדע שלא נחשף כל מה שמתחולל בתוכנו באמת.

וכך, מידה רחבה מאוד של חופש, הנאה, ספונטניות, גילוי עצמי, עונג והרפתקה – כל אלה עלולים להתרחק מאתנו רק מפני שהם נתפסים, באיזה אופן פנימי, כסותרים את הצורך “להוסיף ולהשתייך”.

האדם שבא לצייר לאחר שלא צייר שנים רבות, אם אינו ניחן בגישה פתוחה או בהנחיה מתאימה, ישאל את עצמו – במודע או שלא במודע – “מה עליי לעשות כדי שיצא לי משהו יפה, משהו שאפשר לקרוא לו ציור?”. הוא יניע את המכחול ואז יחוש כאב, פחד ואכזבה: “אני לא יודע לצייר, אין לי כישרון, מה בכלל חשבתי לעצמי?”.

מה מסתתר בתוך השיח הזה שבינו לבין עצמו? הצורך להשתייך, להיות “בסדר”. מאחורי הרצון ליצור ציור יפה שוכן רצון אחר – שיאשרו לו שהציור ראוי, טוב ובעל ערך. שאחרים ירגישו נוח לראות אותו ואולי אפילו יתפעלו. כך הוא חושב, עמוק בפנים: “זה לא יהיה בסדר מצדי אם אצייר משהו שלא ייחשב באמת לציור. זה לא יהיה בסדר סתם להחליט שאני יכול לצייר בלי שקיבלתי אישור שאני מסוגל לכך”.

במקום הזה תיכנס הביקורת העצמית המוגזמת ותעצור את האדם. היא תשכנע אותו להניח למכחול, תספר לו שזה "לא יפה", שזה "לא כדאי", ותיצור תחושות לא נעימות של חוסר שייכות, כאילו מי שמצייר כך איננו חלק מן הקונצנזוס החברתי.

בסופו של דבר, אותו אדם, שבפנימיותו משתוקק לצייר וזקוק לכך, אך גדל עם הנחות פנימיות שמונעות זאת ממנו, מאבד את זהותו בתוך ההמון – מבלי שההמון עשה דבר. הדרמה כולה מתרחשת בתוכו, דרמה שהחלה בילדותו, במרחב חברתי שמצמצם את האפשרויות לביטוי שונה ואותנטי.

מרחב כזה מתקיים תודות לפעילותה המתמשכת של הביקורת העצמית המוגזמת. אך כאשר לומדים לצמצם אותה בעקביות, אפשר לזכות לרגעים של **חזרת הזהות** – לרשות מחודשת לעשות, להתנסות, לשחק, לגלות. לרשות להיות מי שאנחנו באמת.

כמה משמח לדעת שניתן לשנות מצב זה, לצמצם ביקורת עצמית ולתבוע מחדש את המהות הטבעית שלנו, תוך עדכון הצורך המוגזם להשתייך לקונצנזוס – צורך שבמקרים רבים דווקא מרחיק אותנו מעצמנו.

תרגיל 15: עני על חמשת השאלות:

1. האם את מודעת לחלקים התוקפניים הטבעיים שבתוכך?
2. איך מערכת היחסים שלך עם חלקים אלה? האם את מתנגדת לכך שהם בכלל קיימים? האם את כועסת עליהם? האם אינך מבינה מה עושים איתם?
3. האם את מוכנה לאפשרות שלמעשה חלק מההוויה שלך הוא לתקוף את עצמך באופן כמעט שגרתי ויומיומי על ידי ביקורת מוגזמת?
4. האם יש לך קושי עם התפיסה הזו שיש ברך תוקפנות עצמית דרך ביקורת מוגזמת? האם זה נראה לך מוגזם לתאר כך את הדברים?
5. מה יקרה כאשר תצליחי לקחת את התוקפנות הטבעית שלך לביטוי של שחרור, יוזמה ועשייה חדשה?

פרק 16: הפחד מפני בדידות עם האמת שלי

פרק זה עוסק באשליה משמעותית מאד, שחיוני להכיר בה ולתת לה תשומת לב, משום שהיא מונעת מן האדם כיווני התפתחות, צמיחה, יצירה וביטוי, מבלי שתמיד ישים לכך לב. אשליה זו מתחרה עם היכולת של האדם להיות נאמן לעצמו, לדרכו, למהותו, ליופיו, ליצירתו, לתשוקותיו ולכל מה שמאפיין ומייחד אותו.

אשליה זו מתוחזקת היטב על ידי הביקורת העצמית המוגזמת, המשדרת אל האדם מסרים שתפקידם לשמר אותו בתוך חוויה שאיננה משקפת את מה שיכול באמת להתרחש בחייו. מכיוון שהחוויה הזו משרה בו פחד גדול, לעיתים עד כדי פחד קיומי, היא מצליחה למנוע ממנו לראות את התמונה המלאה, תמונה שיכולה לשרת את צרכי ההתפתחות שלו באופן משמעותי, ובו בזמן גם לצמצם את הביקורת העצמית המוגזמת.

לכל אדם יש, במידה רבה, סוג של אמת שהיא תפיסת עולם ייחודית לו ורק לו. זוהי מעין טביעת אצבע מנטלית, המשקפת את הייחודיות שמבדילה כל אדם מכל שאר בני האדם. ייחודיות זו יכולה לבוא לידי ביטוי בשלל דרכים שהאדם מפיק מעצמו, בתנאי שירגיש חופשי ומסוגל לבטא אותן, ושלא יחוש שהביטוי הזה מסוכן עבורו או עלול להוביל אותו למקומות שאיננו מעוניין להימצא בהם.

אחת הסיבות לכך שאנשים רבים מוותרים, לגמרי באופן לא מודע, על האמת המיוחדת והיפה שבתוכם, שאפשר אף לומר עליה שהיא האמת האלוהית שבאדם, היא האשליה הנבנית סביב הצורך העז להשתייך ולהיות חלק מן החברה. כאשר הצורך להשתייך חזק מדי, והכמיהה לאמת הפנימית ולאינדיבידואליות חלשה או מוחלשת, עלול האדם לדמות בנפשו שאם ידבוק באמת הייחודית שלו הוא ימצא את עצמו לבד ומבודד.

כך קורה שאנשים רבים, שיכלו ליהנות ולצמוח עם ה"הלומים האלוהיים" שהביאו עימם לעולם, בחרים, באופן שאיננו מודע, לוותר על הגישה אליהם לטובת שייכות בינונית ומטה. זוהי שייכות שמאלצת את האדם, במידה רבה, לוותר על עצמו ועל חלקים בייחודיות שלו, רק כדי לזכות להרגיש שהוא שייך לחברה כלשהי. לעיתים זו חבורה קיימת בפועל, ולעיתים זהו מצבור של מסרים חברתיים שהאדם הפנים כ"קודים של השתייכות" למרחב החברתי שאליו הוא רוצה, או לפחות מבקש, להשתייך.

וזו האשליה: האמת שלי עלולה להפוך אותי לבודד. האמת המיוחדת שלי, ולכן גם "המוזרה", זו שגם אני עצמי מתקשה לעיתים להבין או לבטא באופן חופשי מבלי לספוג ביקורת מתוכי, עלולה כביכול לגרום לאנשים סביבי להסתכל עליי באופן לא יפה ואף להעדיף שלא להיות בחברתי. זוהי, כאמור, אשליה מוחלטת, עד כדי פוגענית.

שכן אם אדם מעדיף את חברת האנשים שבתוכם אינו יכול לבטא את האמת שלו ולהתנהג לפיה, הוא גוזר על עצמו בדידות גדולה בהרבה: בדידות חברתית ובדידות פנימית. זו בדידות שבה האדם מאלץ את עצמו להתרחק מעצמו, להתכחש לדברים המיוחדים שאיתם הגיע לעולם, וממילא גם לתפקידים האפשריים שלו בשירות אחרים, באופן שיספק גם אותו.

כך קורה שאנשים רבים לומדים, באופן כללי, להתרחק ולהסתייג ממגוון נושאים הקשורים בחקר האמת. מרגע שהתרגלו להתרחק מן האמת שלהם, לבטל את אפשרות קיומה ולהתערבב בתוך הלך רוח חברתי שבו הם מאבדים את טביעת האצבע הייחודית שלהם, הם מרחיבים את אותו דפוס גם לנושאים אחרים שבהם יש מאבק על אמת, בקשת אמת ומסעות אל עבר אמת. נושאים כאלה מזמינים שאלות שהם לא יוכלו או לא ירצו לענות עליהן.

על "התזמורת" הזו, שקיימת במידה כזו או אחרת בכל אדם, עם הבדל של כמות וסגנון, מנצחת הביקורת העצמית המוגזמת. היא זו שתעשה כל שביכולתה כדי לשמר את האדם בתוך השתייכות בינונית נמוכה, השתייכות שחלק מן הקוד ההתנהגותי שלה הוא ביטול עצמי של אמת שעלולה לסתור את הקונצרט.

למעשה, כל מי שעובר תהליכי טרנספורמציה ושינוי משמעותיים באישיות שלו, מדווח על חיבור מחודש אל האמת שלו, דרך מסע לא פשוט של החלטות והתמודדות עם ההרגלים הישנים שאילצו אותו לשקר לעצמו ולשקר את עצמו. כל אדם שעובר תהליך של התעוררות רוחנית מגלה בתוכו אמת חדשה, שכבר היתה שם לפני כן, אך היתה מוסתרת מדי בשל מעורבות יתר של ביקורת עצמית מוגזמת, שהופנמה כמייצגת את דרישות החברה שבה כמעט אין סובלנות לשוני ולאנטיבידואליות רחבה.

הפחד מפני הבדידות עם האמת שלי, שהוא כאמור לא יותר מאשר אשליה, הוא פחד משמעותי ביותר, המספר סיפור רחב מאד על החברה שבה אנו מתקיימים. אנשים חוששים מבדידות, מפחדים להיזרק החוצה, לחשוש שלא תהיה להם תמיכה, לחשוש להיות לגמרי לבד בדרך. אין כל מקום לשיפוטיות כלפי אנשים אלה, משום שהם תוצר של מערכת חברתית הלוחצת עליהם, בעיקר דרך הפנמת ביקורת עצמית מוגזמת, לחוש כך ולבחור בחירות בהתאם, באופן שאיננו מודע.

לעומת זאת, כאשר אדם בוחר בדרך של לימוד ותרגול צמצום הביקורת העצמית המוגזמת, הוא מגלה עד כמה היא שקרית ומעוותת מציאות, ועד כמה היא שותלת בתוכו פחדים מיותרים, מוגזמים ולא רלוונטיים. דרך המסרים המוגזמים שלה היא מנסה לנהל עבורו את חייו. כאשר אדם לומד להכיר את ההגזמות והעיוותים של הביקורת העצמית המוגזמת, הוא יכול לבחון מחדש, לאט ובהדרגה, את מערכת היחסים שלו עם האמת שלו, אמת שלא היה יכול לגשת אליה בשל שנים של שלטון הביקורת העצמית על חייו.

לאנשים רבים הרעיון הזה נשמע מפתיע: האמת כדבר שמוביל לבדידות. הדבר מפתיע משום שרבים מעולם לא חוו באופן מלא את המחיר שמשלם מי שאיננו מוותר על האמת שלו, למרות איומי דחייה חברתית וחוסר קבלה. יותר מכך, הדבר מפתיע בשל ההכחשה

המתקיימת סביב הנושא הזה, הכחשה שגם עליה אחראית הביקורת העצמית המוגזמת, שמאלצת את האדם ליצור סביב האמת שלו מצג שווא של חוסר רלוונטיות, עד כדי כך שהיא כבר אינה נראית כאמת.

מדובר באתגר משמעותי ביותר במסגרת החברה האנושית, אתגר המסביר תופעות רבות, בחירות והתנהגויות. האדם שצמח להיות כזה שאיננו מוותר על האמת שלו, לפחות במידה מספקת כדי שהדבר יעורר בו עניין וצורך לצאת למסעות של מחקר ושינוי, הוא אדם יחסית נדיר. אדם כזה מוכרח לעבור רגעים של תחושת חוסר שייכות וחוסר התאמה לסביבה הקרובה שלו.

עם זאת, אותה בדידות מתבררת בסופו של דבר כזמנית ואף כבעלת ערך. במהלכה לומד האדם את חשיבות השייכות שלו לעצמו, את העונג שבכך, ואת החופש המתלווה לכך שאיננו זקוק עוד להעמיד פנים באופן שגרתי, מה שמייצר בסופו של דבר בדידות עמוקה שבעתיים.

לכן, בסופו של דבר, מדובר באשליה שיש לעבור דרכה כאשר מבקשים להתפתח ולגלות את היופי הפנימי ואת הדרך האישית לביטוי, צמיחה, יצירה ושינוי. זו אשליה, משום שהאנשים שאנו באמת רוצים שיהיו סביבנו הם אלה שמזהים את האמת שלנו, מהדהדים אותה, תומכים בה ומרגישים איתה בנוח. בדרך כלל אלה אנשים שגם להם חשובה מאד האמת שלהם.

אם אנחנו מוקפים באנשים שביניהם מתקיימת הסכמה שקטה להסתיר את האמת זה מזה, אזי אנחנו באמת בבדידות עמוקה, המשפיעה עלינו עד כדי כך שנרצה להתרחק מכל אדם שחי את האמת שלו, כיוון שהוא יזכיר לנו את הבדידות שלנו ויעורר בנו כאב לא פשוט.

וכך, באופן קבוע, מתקיים סוג של מאבק בין הביקורת העצמית המוגזמת ובין האמת הפשוטה והיציבה של האדם. הביקורת העצמית המוגזמת תנסה לסמן את האמת כגורם המוביל לבדידות, ואילו האמת, למעשה, תהיה הדרך היחידה למצוא את המרחב התומך והנכון עבורו.

נותר רק לבחור באיזה צד לעמוד. האם בצד שמשתף פעולה עם הביקורת העצמית המוגזמת ומייצר לעצמו בדידות סמויה תוך אשליית שייכות, או בצד המתנגד לה, המוכן לפגוש רגעים של חוסר שייכות אך מנצל אותם כדי להבהיר לעצמו היכן מקומו האמיתי ומיהם האנשים האמתיים שטוב להימצא בקרבתם.

תרגיל 16: עני על חמשת השאלות:

1. איך את מעריכה, כעת, באופן כללי, את היכולת לסרב, להציב גבולות ולומר "עד כאן!" כשצריך?
2. האם את מוכנה לתרגל, החל מרגע זה, יותר אסרטיביות החלטית מול הביקורת העצמית המוגזמת שלך?
3. איזה דברים נחרצים כאלה תרצי לומר לביקורת המוגזמת שלך כשהיא תציק לך? תני כמה דוגמאות.
4. מדוע לדעתך קשה לנו, לא מעט, לבני האדם, לסרב ולהציב גבולות כשהדבר חשוב ונחוץ לנו?
5. מה יקרה כאשר מערכת היחסים שלך עם הביקורת המוגזמת שלך תעבור לכזו שיש בה יותר תגובות אסרטיביות מצדך כלפיה?

פרק 17: הפחד שיגלו את מה שמתחולל אצלי בשקט

הצורך להשתייך, ולכן גם "להיות בסדר" בעיני אחרים, נמצא כפי שכבר נאמר, במרכז תשומת הלב של הביקורת העצמית המוגזמת באדם. הביקורת העצמית המוגזמת עוקבת אחר הפעולות, הרגשות, התשוקות, המאווים והמחשבות, ומבקשת לוודא שאנחנו הולכים בתלם ה"נורמלי" כביכול, שאנחנו ממשיכים להיות "בסדר" במידה מספקת כדי להוסיף ולהשתייך לאיזה שהוא קונצנזוס שבו אנו מעוניינים להשתייך, לעיתים באופן מודע ולעיתים רבות גם באופן לא מודע.

אחד הדברים שמתנגשים באופן עקבי ומתמשך עם ה"משימה" הזו של הביקורת העצמית המוגזמת, משימת ה"להיות בסדר", הוא האוטננטיות האנושית. בהמשך עוד נתבונן מזווית שונות בקונפליקט הזה, בין הביקורת העצמית לבין הסיפור האמיתי והייחודי של האדם. כאן נתמקד בכך שבתוך המרחבים הפנימיים של האדם מתקיים סוג של חופש שקשה מאוד להגביל אותו, וזהו החופש של תנועת עולם הרגש, תנועת המחשבות, תנועת התשוקה, היצרים, וכל מה שעוד מתחולל בינו לבינו.

בתוך הבפנים של האדם יש לא מעט תכנים שהוא מעוניין שיישארו "רק אצלו" ושלא ייחשפו החוצה. כל מיני מחשבות שנחשבות בעיניו "מוזרות", כל מיני תשוקות שנראות לו "לא תקינות" או "לא מקובלות", כל מיני חלומות שהוא מתבייש לשתף אחרים בהם, כל מיני תחושות שגם הוא עצמו אינו מסוגל להבין לגמרי את טיבן או את כיווןן. את החופש הפנימי הזה, שיש לאנרגיה המנטלית של האדם, מבקשת הביקורת העצמית המוגזמת לצמצם ולהגביל.

בדומה לכך שהביקורת העצמית המוגזמת עצמה היא מוגזמת, כך היא מבקשת לחולל את המצב ההפוך בעולם הרגש והחווייה האנושית. היא מבקשת להפוך אותו למוגבל, לא מפתיע, לא ספונטני, לא מסקרן, לא מחדש ולא חופשי. הביקורת העצמית המוגזמת "חוששת" מכך שעולם התוכן הפנימי יהפוך אף הוא למוגזם, ומכך שיגלוש החוצה ויתגלה. באותו רגע, כך היא "חושבת", היא תיכשל בתפקידה המרכזי, לשמור את האדם כחלק מן הקונצנזוס, בעוד הוא עלול לחשוף בפני הסביבה עד כמה הוא אחר, שונה, חד פעמי, לא צפוי, מקורי, יצירתי ובעל דרך שרק הוא יכול לסלול ולקבוע לגביה.

כאשר אדם מתרגל לנוכחותה ולמרותה של הביקורת העצמית המוגזמת, הוא לומד, דרך מגעים חוזרים ונשנים איתה, לפחד מן הסיפור האמיתי והאותנטי שלו, גם מבלי לדעת בכלל במה מדובר.

גרוע מכך, אותו דין ודברים שלילי שמתרחש מול הביקורת העצמית המוגזמת גורם לאדם להיות משוכנע שיש בתוכו, ממש בפנים, דברים רבים שעדיף שאף אחד לא יידע עליהם. לא מפני שמדובר בדברים "נוראיים" כפי שהאדם נוטה לחשוב, אלא משום שהשפעותיה המתמשכות של הביקורת העצמית המוגזמת שכנעו אותו שחלקים משמעותיים בטבע האותנטי, המקורי והראשוני שבתוכו, מכילים אלמנטים "בעייתיים" או "לא מתאימים" לתרבות ולדרך החיים החברתית הנוכחית.

כדאי לשים לב לכך שהפחד הזה, מפני חשיפה רחבה של "מה שבאמת קיים בתוכי", שקיים בצורה כזו או אחרת אצל כל אדם, מסתיר מאיתנו אחת החוויות המתוקות והמחברות ביותר בין אדם לאדם. זוהי החוויה של להיות גלוי לב לחלוטין, להיות פתוח.

האדם, בסופו של דבר, נמצא בתשוקה מתמדת "להתוודות", לשחרר את כל "הסודות" שלו, להיפטר מן הנטל של ההחזקה בכל אותם דברים שלכאורה "אסור לספר" או "אסור לגלות".

נכון הוא שאיננו יכולים, ולא תמיד יהיה זה ראוי ומתאים, לחשוף כל תוכן פנימי שלנו בפני כל אדם וללא גבולות. לשם כך כל שנדרש הוא רמה סבירה של ביקורת עצמית, מבלי צורך בגרסתה המוגזמת, המכאיבה והמבהילה, שאינה מותירה מקום לשיקול דעת ולבחירה מתי, כמה והיכן נכון לחשוף או לשתף.

באופן כללי, הביקורת העצמית המוגזמת יוצרת באדם, כמובן באופן מוגזם ומופרז, חוויה כללית הנוגעת לתחומים רבים, של "אני לא בסדר". הדבר מתחיל בתוכו, במחשבות שלו, ביצרים שלו, בדחפים שלו, במשאלות שלו, בתשוקות שלו, ובמקומות שבהם הוא רואה דברים באופן ייחודי ושונה מן הרוב.

הפחד שיגלו את מה שמתחולל אצלי בשקט הוא דוגמה קלאסית לפגיעה של הביקורת העצמית המוגזמת ביכולת של האדם לחוש בנוח עם עצמו, וגם לפגיעה ביכולתו לבנות מערכות יחסים שמבוססות על אותנטיות ועל תקשורת רגשית ישירה ופתוחה. השיפוטיות המוגזמת לגבי "מה מותר לחשוב" או "מה לגיטימי להרגיש" יוצרת "מפלצות פנימיות" שלא היו מתפתחות לדרגת מפלצת אלמלא הביקורת העצמית המוגזמת שסימנה אותן ככאלה, והגזימה בהערכה השלילית לגביהן ולגבי ההשלכות האפשריות של חשיפתן החוצה.

כאשר אדם בונה בתוכו "מפלצות", הוא בונה בתוכו גם פחד מתמשך מפני עצמו, מפני נכונות הדרך שלו, מפני הרעיונות היצירתיים שלו, מפני המקוריות שלו, ובסופו של דבר מפני כל דבר, או כמעט כל דבר, שמייחד את עולמו הפנימי האותנטי. אותו עולם פנימי, שהביקורת העצמית המוגזמת מקבלת אליו גישה כמעט חופשית, הופך להיות מקום שלא נוח להתקיים בו. בתוך מקום זה נוצרת תחושת הכרח לבנות מדורים נפרדים של הסתרה, שבהם האדם אינו מסוגל אפילו להתבונן בעצמו בתכנים מסוימים.

אותו צורך "להשתייך" ו"להיות בסדר" הופך על כן, עם הזמן, ובשירות הביקורת העצמית המוגזמת, למקור של "סכסוכים פנימיים" בתוך האדם. בסכסוכים אלה, מה שמבקש לבקוע באופן טבעי וייחודי נתקל בחומות, בשלטי "אין כניסה", ובסוגים שונים של הדרה, מתוך פחד הולך ומצטבר, לא מווסת ולא מותאם, מפני האפשרות "שיגלו מה שמתחולל אצלי בשקט".

אותם "סכסוכים" מונעים מן האדם לגשר בין מי שהוא באמת לבין הסביבה שלו, וגרוע מכך, בין מי שהוא באמת לבין מי שהוא לומד להאמין שהוא "אמור להיות".

כאשר אדם לומד, בדרכים שונות, לפרק את עוצמתה של הביקורת העצמית המוגזמת, שהיא כיום סוג של נורמה ציבורית, הוא זוכה לחוות תהליך הדרגתי של אישור מחודש של עולמו הפנימי, ושל ריכוך הפחד מפני חשיפת חלקים רחבים יותר ממנו לעולם החיצון. הדבר נכון במיוחד כאשר מדובר באנשים שניתן לחשוף בפניהם, מתוך ידיעה שהם לא יגיבו בשיפוטיות ובביקורת, אלא דווקא באהבה ובתמיכה על האומץ ועל הנכונות לשתף.

לנושא זה יש השלכות חברתיות משמעותיות מאוד. אותן חומות פנימיות, ולאחר מכן חיצוניות, שנבנות כדי "שלא יידעו מה יש בתוכי באמת", יוצרות מתחים והפרדה מוגזמת בין אנשים. הן מקשות מאוד על תהליכי היכרות והבנה הדדית, ובסופו של דבר עלולות ליצור מצבים המתדרדרים לאלימות ולפגיעה, עקב מתח מצטבר הנובע ממניעת זרימת האותנטיות בין הצדדים. זרימה זו היא שמאפשרת יחסי אמון, אהבה, קרבה ויצירה משותפת.

משום כך, כמו גם מסיבות נוספות, קיימת חשיבות גבוהה מאוד ללימוד הדרך לצמצם את הביקורת העצמית המוגזמת, ולשיפור היכולת לזהות את האופן שבו היא מתפקדת ומשפיעה על חיי האדם, עם עצמו ועם סביבתו. כאשר יש לנו פחות מה להסתיר, יש לנו פחות צורך להסתתר, לשקר, להעמיד פנים ולעשות מניפולציות. כאשר יש לנו פחות מה להסתיר, אנחנו יכולים להכיר זה את זה, להתקרב זה לזה, ולסייע זה לזה.

כאשר אנחנו לומדים לפחד פחות מחשיפת מה שנמצא בתוכנו, אנחנו יכולים לפרק את אותן "מפלצות" שפיתחנו במחשכים, במרחבים שהסתתרו באופן מוגזם מפני העולם.

כדי לאפשר לאור השמש לחדור ולרפא את מרתפי ה"איסורים" שטיפחנו בעצמנו, עלינו להכיר את המנגנון שגרם לנו לברוח מן הסיפור האמיתי שלנו וגם להיבהל ממנו. עלינו ללמוד כיצד לשחרר את עצמנו מן ההרגל של חיים עם המנגנון הזה, ולהתחיל להכיר דרכים חדשות, נעימות ויצירתיות יותר, להתקיים עם עצמנו ועם סביבתנו.

תרגיל 17: עני על חמשת השאלות:

1. איזה תגובות רגשיות מיידיות עלולות להיות לך כתגובה למילה "שקר"? איך את מרגישה עם האווירה של המילה הזו?
2. האם את מוכנה לקבל את האפשרות שאת בעצם משקרת לעצמך, דרך ביקורת מוגזמת, לא מעט פעמים?
3. אם הביקורת המוגזמת היא למעשה, ברובה, שקרית, מהי האמת שאינה נאמרת במקומה, בעצם?
4. איך את מרגישה כשאת מגלה שמשקרים לך? ואיך זה מתחבר לך לכך שגם את עושה את זה לעצמך, בלי לשים לב?
5. האם אתה מוכנה לסלוח לעצמך, ולו במעט, על כך שאת מרשה לביקורת העצמית שלך לשקר ואף לשכנע אותך בשקר?ה?

פרק 18: ביקורת עצמית וסופר אגו

פרק זה, ושני הפרקים הבאים אחריו, עוסקים באחד ההיבטים המשמעותיים והחמקמקים ביותר של הביקורת העצמית המוגזמת. זהו היבט, שכפי שאסביר בפרק זה, מוכר היטב בתיאוריות פסיכולוגיות מקובלות ונפוצות: היותה של הביקורת העצמית המוגזמת כוח ש"מעונש" אותנו.

היבט זה אינו קל לזיהוי למי שאינו מכיר אותו או מכיר בו, משום שהוא מתאר הקשר דרמטי וקיצוני יחסית. עם זאת, בהיעדר ההכרה וההבנה שאכן כך הביקורת העצמית המוגזמת פועלת, ושזהו חלק משמעותי בהיותה "מוגזמת", לא ניתן באמת להתמודד איתה באופן מוצלח ולחולל שינוי במערכת היחסים הסבוכה שיש לאדם עם החלק הזה, שאותו פיתח בתוך עצמו מבלי שהיה מודע לכך.

המושג "סופר אגו" הגיע לתרבות האנושית מתוך מחקריו של זיגמונד פרויד, אבי הפסיכולוגיה הפסיכואנליטית ומה שנתפס היום כ"פסיכולוגיה דינמית". זוהי פסיכולוגיה שבה הסגנון הטיפולי ממושך יותר ומבוסס על מפגשי שיחה שתכליתם להגיע למעמקי הקונפליקטים והכאבים האנושיים, על מנת לאפשר שם תהליכי שינוי וריפוי.

המושג "סופר אגו" מוגדר, בדרך כלל, כחלק לא מודע בהוויה האנושית. חלק שתכליתו "לפקח" על המחשבות, התחושות והרגשות, כמו גם על הבחירות והפעולות, כך שהאדם לא יחרוג מן הגבולות שלכאורה אסור לו לחרוג מהם, הן ברמת המחשבה והן ברמת המעשה. במידה רבה אפשר לייחס ל"סופר אגו" היבטים של "מצפון מפותח מאוד", או מערכת בקרה משוכללת, שהתפקיד שלה הוא למנוע מן החלק היצרי וה"פראי", כביכול, באדם, לקבל חופש מוגזם שעלול, כביכול, לסכן את האדם ואת סביבתו.

אותו סופר אגו, לפי התפיסה המקובלת, מבקש לנטרל מצבים כאלה בקרב האדם על ידי יצירת חווית כאב חדה, על ידי יצירת רגשי אשמה, בושה וחוסר הלימה. זאת כאשר הסופר אגו מזהה שהאדם חשב או פעל באופן שאינו מותאם לסט הערכים ה"חתום" במערכת הסופר אגו ככזה שאין לחרוג ממנו כהוא זה.

נהוג להניח שהסופר אגו מתפתח בילדות המוקדמת כסוג של הפנמת הערכים המקובלים של המשפחה והסביבה. הילד לומד להיות "המחנך של עצמו" באופן לא מודע, וכך לומד להגביל את עצמו ואף להכאיב לעצמו כאשר הוא פועל, או אפילו חושב, באופן ה"לא מקובל" או ה"לא ראוי".

נהוג גם להניח שמול אותו "סופר אגו" ניצב ההיפך שלו, מה שמכונה ה"איד", שבו מצויים החלקים הפראיים, היצריים, החייתיים וחסרי הגבולות באדם. חלקים אלה עלולים, לכאורה, לנהוג באופן לא מוסרי או לא מוגבל כהלכה, בעיקר סביב נושאים הקשורים למיניות ולאלימות.

זו התיאוריה המקובלת: קיימים שני חלקים לא מודעים באדם, שיש ביניהם סוג של "תחרות". מצד אחד החלק החופשי והפראי יותר, ומצד שני החלק ה"תרבותי", ה"בוגר", ה"אחראי",

שיוצר חוויות של כאב ועונש כאשר האדם מוצא את עצמו "גולש" לביטויים שהסופר אגו מחשיב כמסוכנים מבחינה חברתית או מכל בחינה אחרת.

הדרך הפסיכו קריאטיבית מרחיבה את התיאוריה הזו, וגם מניעה את היסודות שלה ליישום במרחבים מודעים ולא רק לא מודעים. אנו מתייחסים כאן לביקורת עצמית מוגזמת שאין כל קושי להבחין ולחוש בקיומה ברמה המודעת, ויותר מזה, קיימת גם יכולת ממשית למתן את מידת השפעתה ואת אופי מעורבותה בחיי היום יום.

אנחנו גם מרחיבים את תחומי ה"עניין" של הביקורת העצמית המוגזמת הרבה מעבר להגבלת ביטוי הדחפים המיניים והאלימים של האדם, ומציגים את הביקורת העצמית המוגזמת ככוח שתכליתו לצמצם באופן נרחב את הרוח החופשית באדם. היא מצמצמת יוזמה, מידת יצירתיות, מעוף ומקוריות, אוטונומיה וייחודיות. הביקורת העצמית המוגזמת מבקשת להשפיע על האדם להיות כמה שפחות שונה מאחרים, ולשמור אותו במרחב מצומצם של מה שנתפס כ"נורמלי ומקובל" במרחב החברתי שבו הוא מתקיים.

עם זאת, הביקורת העצמית המוגזמת, כפי שהיא מתוארת כאן, פועלת באופן דומה מאוד לאופן שמיוחס לסופר אגו, בכך שגם היא יוצרת באדם תחושת "ענישה" או חוויה של "אני ראוי כעת לעונש". היא גורמת לאדם לחוש שלא טוב לו עם עצמו, שלא מגיעה לו אהבה, חיבה, שייכות, כבוד והערכה. בהשפעתה זו, הביקורת העצמית עלולה לגרום לאדם לחוש קטן ולא נחשב, חלש וחסר יכולת להשפיע לטובה על מציאות חייו.

בדומה לפעולה של הסופר אגו, גם לביקורת העצמית האדם נוטה להאמין יתר על המידה. מכאן נוצרת יכולתה הגדולה להשפיע עליו ולייצר בו את אותן תחושות לא נעימות. כאשר מדובר במרכיב לא מודע, כפי שהפסיכולוגיה המקובלת מתייחסת לסופר אגו, לאדם יש יכולת מצומצמת יותר להתמודד עם התגובות השליליות שהוא חווה כאשר הסופר אגו נכנס לפעולה. ואילו בדרך הפסיכו קריאטיבית האדם לומד כיצד להכיר, ככל האפשר, את האופן שבו הביקורת העצמית שלו פועלת, לזהות אותה בעת פעולתה ואף ליצור מולה חזית אישיותית חיובית שתכליתה לסתור את המסרים השליליים, הבוטים וה"חד משמעיים" של הביקורת העצמית המוגזמת.

בדרך הפסיכו קריאטיבית, אנחנו הופכים את הביקורת העצמית המוגזמת לסוג של "ישות פנימית" שניתן לתאר את קווי האופי שלה, את אופן הפעולה שלה ואת הצורות השונות שבהן היא נוטה להופיע ולהעביר את מסריה הנוקשים והמענישים. עם "ישות" זו, כך אנו לומדים, מתקיימת מערכת יחסים מתמשכת ולעיתים גם מודעת מאוד. מערכת יחסים שיש לנו יכולת

רבה, יותר מכפי שאנחנו בדרך כלל יודעים, להשפיע עליה ולכוון אותה למקומות חדשים, נעימים ופוריים יותר עבורנו.

יתרה מזאת, אנחנו אף "מנצלים" את נוכחות הביקורת העצמית המוגזמת כדי ללמד את עצמנו להתעלות מעל ההרגלים השגרתיים שלנו, הכרוכים בדרך כלל בביקורת מוגזמת, ולטפח יותר אומץ להשתנות, להתפתח, ליצור ולהתחבר לתשוקה ולהגשמת החלומות שלנו.

זהו ההבדל הגדול בין הדרך הפסיכו קריאטיבית לבין מה שנתפס כ"סופר אגו" בפסיכולוגיה המודרנית. אנחנו רואים את הביקורת העצמית המוגזמת כסוג של אתגר משמעותי, כסוג של ייצוג הפחדים השקטים שלנו. ייצוג זה מאפשר לנו לקחת את עצמנו לתהליכי טרנספורמציה ושינוי, שלא בטוח שהיינו טורחים לנוע לעברם לולא ההכבדה ורמת הענישה החוזרת ונשנית של הביקורת העצמית המוגזמת.

הטרנספורמציה הגדולה ביותר שאפשר לתאר בהקשר של ביקורת עצמית מוגזמת, ושאינה באה לידי ביטוי בדרך כלל בדיון על "סופר אגו", היא שעצם קיומה של ביקורת עצמית מוגזמת הוא סוג של מסר לאדם. מסר המספר לו עד כמה הוא רחוק מן החופש שלו, מן הביטוי האותנטי שלו, מן היצירתיות שלו ומן האהבה שלו לעצמו.

כך שאותם "עונשים" שמגיעים מן הביקורת העצמית המוגזמת, בדומה לאלה המיוחסים ל"סופר אגו", מהווים אצלנו סוג של זרז להתפתחות אישית. תוצאותיה של התפתחות זו יימדדו, בין השאר, עם הזמן, כירידה ניכרת בהשפעתה של הביקורת העצמית. ירידה שניתן לזהות ברמה מודעת, ושככל הנראה יוצרת, עמוק בפנים, גם צמצום ברמת הפעילות של הסופר אגו עצמו.

תרגיל 18: עני על חמשת השאלות:

1. איזה דברים הכי חשובים לך בשיגרה שלך?
2. איזה דברים אפשר יותר להתגמש לגבי ההכרח לקיים אותם, בשיגרה שלך?
3. מה קורה לך כשהשיגרה שלך מתערערת עקב משהו לא צפוי?
4. באיזה צורה את יכולה קצת "לאתגר" את השיגרה שלך ולהכניס בה הרפתקנות והפתעות שלא היו קודם?
5. האם זכור לך מקרה בו השיגרה של הופרעה קשות וזה לבסוף יצא לטובה?

פרק 19: להיות ילד מבויש, נזוף ולא בסדר (גם סוג של

שייכות...)

להיות ילד מבויש, נזוף ולא בסדר. זו אחת החוויות המרכזיות שהביקורת העצמית המוגזמת יוצרת באדם. האם יש סיבה לכך שאת או אתה תיקלעו לחוויות כאלה, שבהן אתם הופכים לילדים מבוישים, נזופים ו"לא בסדר"? האם יש היגיון כלשהו שיכול להצדיק הגעה לחוויות כאלה, עם כל אי הנעימות שמתלווה אליהן?

הביקורת העצמית המוגזמת היא המצאה פנימית של האדם. אמנם היא שוכנת בכל אדם בנפרד, אך יש בה סוג של "אוניברסליות". אפשר לומר שיש בביקורת העצמית המוגזמת סוג של "הצלחה" בכל הנוגע ליצירת שליטה שקטה במאסה של אנשים, דרך טיפוח מנגנון מעניש בתוכם. מנגנון זה מבטיח צורה מסוימת של התנהגות, בחירות והחלטות, וכמובן גם הימנעות ממגוון דברים שהביקורת המוגזמת "דורשת" מן האדם שלא להתקרב אליהם.

האם את או אתה מוכנים להודות בכך שישנם רגעים, שמתרחשים מהר מאוד, מלאי כאב ובלבול, שבהם אתם "עפים" בשבריר שנייה חזרה לרגעי הילדות, שבהם הייתם קטנים מול עולם לא ברור, ולפעמים נוקשה ושרירותי? רגעים שבהם אימצתם, מבלי לדעת, נרטיב שספגתם מן האווירה הכללית. נרטיב שהוביל אתכם לחוש מבוישים ונזופים.

יתר על כן, הפרדוקס הגדול של רגעים כאלה, בשל היותם חלק מובנה כל כך מן המבנה החברתי האנושי הקיים, הוא שלמרות שחוויה של בושה ושל "להיות נזוף ולא בסדר" גורמת בהכרח לאדם להרגיש "לא ראוי" ומכאן, במידה רבה, גם "לא שייך", יש בהם מרכיב שמעניק דווקא תחושת שייכות.

כך זה עובד: אם החוויות הלא נעימות שמתלוות לביקורת העצמית המוגזמת נפוצות ומוכרות, ואם הן מתרחשות בסופו של דבר אצל כל אחד, אז חלק מן ההשתייכות מתרחש גם שם, במקום שבו האדם לוקח חלק במה שאחרים לוקחים בו חלק גם כן. כל אדם חשוף לנזיפות ולתחושת הבושה המתלווה מעת לעת לביקורת עצמית, כאשר היא מוגזמת ואינה מצויה בעצמה תחת בקרה מרסנת ומאזנת.

זו אחת הסיבות השקטות והקשות להבנה להמשך קיומה של ביקורת עצמית מוגזמת בקרב אנשים רבים, ולהפיכתה לחלק ממה שנתפס כ"נורמלי". העובדה שישנה הפנמה כללית ורחבה לגבי קיומה של "שייכות" דרך החוויות השליליות שהיא מייצרת. כמובן שמדובר בשייכות מסוג נמוך, שאינה מיטיבה עם האדם, אך עדיין זו "שייכות". פעמים רבות האדם יעשה כמעט כל מה שהוא יכול כדי לשמר בתוכו את מה שהוא מזהה כדרך "להשתייך".

מהכיוון השני, האדם מתקשה לעמוד מול הביקורת העצמית המוגזמת ולהוכיח לה שהיא מוגזמת, מכאיבה שלא לצורך ומענישה באופן לא פרופורציונלי. זאת בין השאר בשל חשש

עמוק ולא מודע להתנהג באופן שונה מ"כלל העדר", ובכך להותיר את עצמו מבודד ולא שייך. אנו משמרים ביקורת עצמית מוגזמת, מגבילה ומצמצמת, בין השאר משום התחושה שבדרך זו אנו מוסיפים להשתייך לקהילה, לקבוצה ולכל מרחב חברתי שחשוב לנו, במודע או שלא במודע, להוסיף ולהשתייך אליו.

אין להקל ראש בחלק זה של הסיפור. הוא חלק גדול, ואולי אפילו גדול מדי. קשה לנו לתפוס לעיתים עד כמה רחוק נהיה מוכנים ללכת כדי לתחזק מה שאנחנו תופסים כ"שייכות". לעיתים עד כדי נכונות להכאיב לעצמנו ולפגוע בעצמנו, אם זה מה שנחוץ כדי להמשיך להרגיש חלק מ"מדורת השבט".

במידה רבה מדובר בשאלה חברתית תרבותית רחבה, שבסופו של דבר מגיעה עד האדם היחיד. האם יש מקום חינוכי או התפתחותי לשימוש בכלי כמו בושה, או יצירת חוויית "אני לא בסדר"? האם עצרנו לרגע לבדוק מה המחיר של מנגנון זה, והאם הוא בכלל משרת מטרה ראויה ביחס לכאב הכרוך בו?

שאלה זו משמעותית מאוד לתהליך הלימוד כאן, על הביקורת העצמית המוגזמת ועל ההכרה בה כמוגזמת. במקום שבו מתקיימת, במידה כזו או אחרת, תפיסה שאירועים של "אני מתבייש בעצמי" או "אני לא בסדר" הם חלק בלתי נפרד מן הנוף החברתי, המשפחתי או הקהילתי, נוצרת גם נורמה מעוותת לגבי הלגיטימציה של ביקורת עצמית מוגזמת.

כאשר איננו עוצרים לשאול מה ערכו (המפוקפק מאוד) של יצירת בושה או חוויית "אני לא בסדר", אנו למעשה מאפשרים לחלק זה, הקיים לא מעט במרחב האנושי, להתקיים, לפעול ולהשפיע. כאשר תופעה כזו מקבלת לגיטימציה שקטה לקיומה, כבר קשה להבחין שמדובר בפעולה לא סבירה ומוגזמת, שיש לצמצם ככל האפשר את הופעתה, ואף להכיר במחיר של השימוש הנפוץ בה.

כאשר אדם מרגיש, כתוצאה מאירוע לא נעים כזה או אחר, כמו "ילד מבויש", הוא חווה עצמו נענש. הוא חווה עצמו כלא ראוי וכ"לא שווה". לתחושות אלה אין כל סיכוי להשרות בו מוטיבציה לשינוי משמעותי וללמידה בעלת ערך. תחושות אלה מקטינות את האדם, את ערכו העצמי ואת יכולתו להבין את עצמו, את מעשיו ואת מחשבותיו. הן ממקדות אותו סביב אווירה של פחד וחוסר ערך.

תחושות כאלה מתחרות עם היכולת של האדם לקחת אחריות על שגיאות שהוא עושה ולתקן אותן באופן שיחולל שינוי ולמידה. הן מרחיקות את האדם מן היכולת להשתפר ולהתייעל, משום ששיפור והתייעלות אינם יכולים להתרחש באווירה של פחד, אלא רק באווירה של

לקיחת אחריות, המשולבת באמפתיה עצמית וסביבתית לחולשות האנושיות שהן נחלת כולנו.

אנחנו לא זקוקים לעצמנו, או לאחרים סביבנו, מבוישים. אנחנו זקוקים לעצמנו ולאחרים ניצבים באומץ מול הקשיים, הכאבים והשגיונות שלהם, מתוך ידיעה שגם אז הם אהובים וראויים להערכה ולאמון. מנגנון כמו הביקורת העצמית המוגזמת בא, למעשה, ללמד אותנו להפסיק להשתמש באמצעי הזה בתוכנו, ומשם גם ביחס לאנשים אחרים.

כולנו שוגים מעת לעת. כולנו מחמיצים לעיתים את הדבר הנכון לומר, ונסחפים לעיתים, במצב רוח מסוים, למהלך שעליו נתחרט מאוחר יותר. כולנו פספסנו ונפספס את הדרך העדיפה בתנאים מסוימים. כולנו החמצנו הזדמנויות ונחמיץ הזדמנויות נוספות בעתיד. זה כמעט בלתי נמנע שכך יתרחש, ובמידה רבה אף הכרחי, אחרת לא יתקיים בנו שום תהליך למידה.

זהו המקום שבו כדאי לזהות כיצד המשך שיתוף פעולה עם ביקורת עצמית מוגזמת משבש לאדם את אפשרויות הצמיחה וההתפתחות שלו. שגיאות אינן רק אירועים שבהם "פספסנו" או "לא שמנו לב". שגיאות שאנו מודעים להן ומרגישים בצערן הן אירועי לימוד מרכזיים. למעשה, הן אינן "פספוס הזדמנות", אלא מהוות בעצמן הזדמנות גדולה לשינוי, שבלעדיה לא היה יכול להתרחש.

ברגעים כאלה קיים כאב כלשהו, כאב שבא לאותות על דברים במרחב הרגשי שיש לתת עליהם את הדעת, כעת, לאחר שנעשתה אותה "טעות". לאותה טעות יש ברגעים האלה ערך מיוחד, משום שהיא מושכת אליה תשומת לב, מעוררת חוויה רגשית ומאפשרת לאדם להתבונן במשהו שלא היה יכול להתבונן בו אחרת.

ברגעים כאלה, אם הכאב של ה"תקלה" מתדרדר, דרך ההתערבות של הביקורת העצמית המוגזמת, לחוויה של בושה מוגזמת או לתחושת "אני לא בסדר", מתרחש למעשה פספוס של השיעור שיכול היה להילמד דרך אותה טעות. במקום לעבור תהליך דרך הכאב שעלה, באמצעות חמלה עצמית, הקשבה ולמידת הסיפור הרגשי שנחשף באותם רגעים, נסחף האדם לדרמה מיותרת של בושה ופגיעה בערך העצמי. במקום זה הוא כבר לא יוכל לזהות מה ניסתה הטעות לספר לו. במקום זאת הוא יבחר, באופן לא מודע, ב"טעות אמיתית" והיא מניעת תהליך הריפוי והשינוי שהטעות המקורית ביקשה לזמן עבורו.

אם זה קורה, אם מצאנו את עצמנו "נענשים" על ידי הביקורת העצמית המוגזמת, עם תחושת בושה או תחושת "אני ממש לא בסדר" ברמה גבוהה מאוד, אולי נבין שהמתרחש

בתוכנו הוא סוג של חוויית ילדות. הרגל שהוטמע בתוכנו לפני שנים, שבו התרגלנו להיות שייכים למרחב הסביבתי בין השאר דרך חוויות כאלה, כמו שגם אחרים התרגלו. עכשיו, כאן, הגיע הזמן לבטל ולפרק את המנגנון הזה, שכבר אינו תקף, אינו נחוץ ואינו מועיל.

אם כך קורה, כדאי לעצור, לנשום, להתבונן, ולראשונה להכיר בכך שהבושה מוגזמת לחלוטין ולא נחוצה. במקומה ניתן להיכנס פנימה, ככל הניתן, עם הבנה, הקשבה, אמפתיה ורצון אמיתי ללמוד, להתפתח ולהשתנות. לא דרך ענישה, אלא דרך ריפוי כאב ועטיפתו באהבה.

תרגיל 19: עני על חמשת השאלות:

1. איזה דברים את אוהבת לשנות בחיך לעתים קרובות?
2. איזה דברים את אוהבת לשנות בחיך לעתים רחוקות?
3. איזה שינוי את מייחלת לעצמך אך כרגע לא מסוגלת לגרום לו לקרות בעצמך?
4. איזה שינוי יגרום לך לתפוס, באמת, שהשליטה שלך בחיך היא פחותה ממה שחשבת?
5. אם היו לך את האמצעים והתנאים, איזה שינוי מוזר ויוצא דופן היית יוזמת כעת?

פרק 20: למה אנחנו זקוקים לעונשים?

שאלה זו היא אחת השאלות החשובות ביותר והמתעטעות ביותר בלימוד סיפורה של הביקורת העצמית המוגזמת באדם. היא נוגעת לסוג של הרגל מזוכיסטי, המהווה חלק ממה שנתפס כ"נורמלי", ובו זמנית מתקיימת לגביו, מן הסתם, הכחשה מרחיקת לכת. בלעדיה, המנהג הזה, של חיים בתוך ביקורת עצמית מוגזמת, לא היה יכול להמשיך ולהתקיים באופן כה נפוץ ומשמעותי בקיום האנושי.

ישנה סיבה, ואולי נגלה שיש יותר מסיבה אחת, לכך שהאדם מסכים "לספוג" בתוכו עונשים רגשיים באופן שגרתי, לעיתים קרובות על בסיס יומיומי. הוא רגיל לחיות כך, רגיל להתקיים כך. יש בכך מעין תחושה של "כך זה אמור להיות, זה לא יכול להיות אחרת. תמיד אפגוש בתוכי את הביקורת המוגזמת ואחווה את הכאבים שהיא גורמת לי. זה לא הולך להשתנות."

כאשר אנחנו שואלים את עצמנו, ואם נשאל כמעט כל אדם, "למה אנחנו זקוקים לעונשים?" ואולי ביתר ישירות "בשביל מה אנחנו זקוקים לעונשים מעצמנו, באופן ממש שגרתי?", סביר להניח שלא נקבל תשובה מספקת. השאלה עצמה תישמע "מוזרה" או "תמוהה". "על אילו עונשים אתה מדבר? אני לא מבין למה אתה מתכוון. אין לי שום נטייה או הסכמה לחוות עונשים..."

כאמור, ללא ההכחשה הגורפת של התופעה הזו, ייתכן שהנושא היה זוכה למקום גלוי יותר בשיח הציבורי, וספר כמו זה היה נכתב כבר לפני עשרות שנים. אך אם אנחנו כאן, ומסוגלים להישיר מבט אל התופעה ולהכיר בכך שמדובר בסוג של ענישה פנימית מופרזת, מיותרת ומזיקה, לא נותר לנו אלא לשאול את השאלה הזו, גם אם בתחילה לא נמצא לה תשובות מלאות. לפעמים, כדי להבין טוב יותר, יש צורך ראשית להעז לשאול את השאלות הנכונות והלא פשוטות, גם אם לזמן מה הן נשארות "תלויות באוויר" ללא מענה שלם ומספק.

המשימה הראשונית בהקשר זה תהיה, אם כן, לאפשר לרמת ההכחשה וההימנעות מן העיסוק בשאלה הזו להתחיל לרדת, בדיוק כפי שאנו מעוניינים להפחית את רמת הביקורת העצמית שלנו. ככל שנפחית את רמת ההכחשה לעובדה שהביקורת העצמית המוגזמת היא סוג של ענישה פנימית, וככל שנכיר בכך שענישה זו מתקיימת באופן שגרתי, כך נוכל לשוב ולתהות, ואולי אף למצוא את עצמנו נדהמים לנוכח השאלה המוזרה והחיונית הזו: למה אנחנו זקוקים לעונשים?

התשובה לשאלה זו פשוטה וברורה, אך לא קל להודות בה. קיימת תשובה אחת בלבד לשאלה "למה אני זקוק או זקוקה לעונשים?" והיא: "כי אני לא בסדר. אני ראוי או ראויה לעונשים כי אני לא בסדר". ברמה החווייתית אין תשובה אחרת לשאלה הזאת. זו תשובה אוטומטית ומוזרה, המתקבלת כמענה לשאלה המוזרה שקשה לשאול אותה ושכדאי לשאול אותה: למה אנחנו זקוקים לעונשים?

האם אדם מוכן להכיר בעובדה שבתוך תוכו מתקיימת תחושה כמעט קבועה, או תחושה שבאה והולכת, של "אני לא בסדר"? זו השאלה הראשונה, שאלה משמעותית של מודעות עצמית, שכדאי ואף טוב להתעכב עליה.

השאלה המתקדמת יותר, שאמורה לבוא בעקבותיה, היא: האם יש באמת סיבה לכך שארגיש כך, והאם אני מוכנה/ה להמשיך להסכים לשהות בחוויה הזו, או שברצוני להתחיל להתמודד עם נוכחותה?

אחת הבעיות הגדולות, ברמה החברתית, סביב הנושא הזה, היא ההתרגלות והקונצנזוס סביב החוויה השקטה והלא מספיק מדוברת, החוויה שמתקיימת בבסיס חייהם של רוב האנשים, אם לא של כולם. זוהי חווית "אני לא בסדר", המתפתחת לעיתים לחוויה עוד יותר מפתיעה: "אני לא בסדר ואני ראוי או ראויה לעונש".

ההרגל הזה יוצר, מצד אחד, הכחשה גורפת והתעלמות מקיומן של תחושות כאלה, הכחשה שמונעת כל שינוי. מצד שני, אותה הכחשה ואותו הרגל "מנרמלים" את המצב. האדם חש,

כפי שכבר ציינתי בהקשר של שייכות, שאין שום בעיה בכך שבתוכו הוא מרגיש "לא בסדר", ושבצעם "הכי בסדר" להרגיש שמשהו "לא בסדר" איתו.

אותו מנגנון פנימי, שיודע לייצר רגשי אשמה, הלקאה עצמית, ספק עצמי, תחושת חוסר מסוגלות, פסימיות, חוסר תקווה, חשש מיוזמה, גינוי עצמי על "שגיאות" או "טעויות", הססנות, דחיינות וחוסר קבלה עצמית, הוא מנגנון שבסופו של דבר זוכה להסכמה אישית וחברתית להתקיים. כך הוא נתפס, כך או אחרת, כסוג של "נורמלי". מכאן נוצרת גם הלגיטימציה להתייחסות ביקורתית, שיפוטית ולעיתים אף עוינת לאנשים אחרים, כסוג של ביטוי חיצוני למה שבפנים נתפס כלגיטימי.

בשלב זה, במקום שבו אנו נמצאים כאן, אני מציע להשאיר את השאלה פתוחה, כדי שתוכל לעבור תהליך פנימי שעם הזמן יספק תשובות חדשות ומעניינות. השאלה היא: מדוע אני זקוק או זקוקה כעת לעונשים? זוהי שאלה שלא נכון לענות עליה באופן גורף ומיידי, אלא עדיף להקשיב לה. להקשיב לשאלה ולהשלכות השקטות המצויות בתוכה. כל עוד איננו יכולים להקשיב לשאלה התמימה והמשמעותית הזו, לא נוכל לשנות את המאזן הקיים עם הביקורת העצמית המוגזמת, שלרוב מקבלת אישור כמעט בלתי מוגבל להעניש ככל יכולתה, דרך יצירת כאב רגשי וחוויה של חוסר שייכות וחוסר ערך.

האם אנחנו זקוקים לעונשים כדי ללמוד משהו שלא הצלחנו ללמוד בדרך אחרת? בעבר זו הייתה שיטת החינוך המקובלת, ואולי אין זה רק "בעבר", אלא מתקיים גם היום, בסגנון מעט שונה. להעניש כדי ללמד. להעניש כדי "ללמד לקח". להעניש כדי להציב גבול, לכאורה. להעניש כחלק מההתמודדות עם בעיה.

האם אנחנו מודעים לכך שאנו עושים שימוש לא מודע בכלי של עונש, בתוכנו? האם אנחנו מסוגלים לתפוס את הרגע הזה, של הבושה, של האכזבה הפנימית, של הגערה המופרזת והמקטינה, שלא מאפשרת לנו ללכת לשום מקום, מלבד "לפינה", עד שהחוויה הלא נעימה הזו תחלוף?

מודעות לעובדה שמדובר במהלך של ענישה היא משמעותית מאוד, עוד לפני שנבקש לשנות אותו למשהו עדין ומועיל יותר. יש דרך לא קצרה לעבור עד שנגיע לרמת מודעות סבירה ומתמשכת, ברמת החוויה והתחושה, לכך שאירועי "עונש" מתרחשים לעיתים הרבה יותר תכופות מכפי שאי פעם הערכנו. הם קורים ממש בתוכנו, ופוטנציאלית יכולים להתרחש בכל רגע.

כאשר לביקורת העצמית המוגזמת יש אפשרות "להעניש" אותנו, היא מייצרת בסופו של דבר סוג של "הרתעה". זו הבעיה הגדולה ביותר הנובעת מביקורת עצמית מוגזמת. אנו מסגלים לעצמנו סגנון חשיבה, פעולה וקבלת החלטות, שכבר טמון בו החשש מפני העונשים של הביקורת העצמית המוגזמת. אנו מגיעים מהר מאוד למצב של הימנעות מדברים שיכולים לטפח ולהעצים את חיינו, רק משום שבאיזשהו מקום בתוכנו קיים פחד מפני תגובה לא נעימה שתגיע מצד הביקורת העצמית המוגזמת.

כדי להתחיל לשנות את מהלך הדברים, נישאר זמן מה עם השאלה הזו, ונשתדל שלא לתת לה מענה "סופי". במקום זאת נשאל אותה שוב ושוב: למה אני זקוק או זקוקה לעונשים? נשאל את השאלה באופן תמים ופתוח, ונאפשר לעצמנו להיות מוכנים למגוון תשובות. ככל שהשאלה הזו תישאל יותר, כך המנגנונים השקטים של ההרתעה יתגלו וייחשפו, וכך תגבר גם הבהירות לגבי מהות החוויה המתרחשת בעת פעילותה המוגזמת של הביקורת העצמית. כאשר אלה יתחילו "לזוז" בתוכנו, נוכל להתקדם עוד בלימוד הכלים לצמצום ביקורת עצמית מוגזמת.

תרגיל 20: עני על חמשת השאלות:

1. איך את מעריכה, כרגע, את מידת הפעילות של "שריר היוזמה" בחייך.
2. תני דוגמה למשהו שיזמת, בעבר, למרות שהיו כאלה שלא ממש התלהבו או עודדו אותך לכך.
3. איזה שינויים רגשיים את חווה כשאת מצויה ברמת יוזמה גבוהה יותר מהרגיל.
4. האם את מוכנה לקחת סיכון וליזום משהו שקשור לתשוקה שלך ושאוּלִי לא יצליח בפעם הזו? איך תעזרי לעצמך להתמודד עם אי ההצלחה.
5. איזה יוזמה את מפנטזת לעשות, אי שם בעתיד? ואולי תוכלי "לקרב" את העתיד הזה אלייך, איך שהוא?

פרק 21: ביקורת עצמית מוגזמת מייצרת בית משפט עוין

אחת המתנות שאדם יכול להעניק לעצמו, ושיש להן השפעה עמוקה ומרחיקת לכת על חיינו במסגרת הלימוד וההתעוררות סביב זיהוי הביקורת העצמית המוגזמת והכרתה, היא ההבנה שביקורת זו יוצרת בתוכו מרחב פנימי הדומה לבית משפט עוין. זהו מקום שאליו האדם "נלקח" פעמים רבות, ללא שבחר בכך וללא שקיימת סיבה אמיתית המצדיקה זאת.

המילה שיפוטיות מתארת באופן מדויק את האווירה הזו, הפנימית, שיש בה מאפיינים סימבוליים רבים של אירוע המתרחש בתוך בית משפט. אך בבית המשפט הפנימי הזה לא מתקיים כל ניסיון לברר מהו הצדק, ולא מתנהל תהליך של יישוב סכסוך. זהו מרחב עוין שבו האדם, שנקלע לתפקיד של נאשם, ניצב מול דמות פנימית המשמשת כקטגור, בעוד הוא עצמו נטול כל זכות להגנה. אין לו קול של סגוריה שיתייצב לצדו, אין דמות פנימית שתגן עליו, ואין מי שיערער על ההליך החד צדדי שמתרחש בתוכו באותם רגעים.

בתוך בית משפט פנימי זה הופך האדם במהירות מחשוד לאשם, ללא שום תהליך בירור, ללא הצגת טענות, וללא הוכחה כלשהי. אין הוכחה משום שמעולם לא הייתה. מדובר בחוויה של שיפוטיות עצמית שבה האדם הוא גם השופט וגם הקטגור של עצמו, ובתוך כך הוא אינו מאפשר לעצמו לעמוד מול האווירה השיפוטית או להתנגד לה. הוא נשלף אל תוך מחזה שהוא עצמו מריץ בתוכו, שוב ושוב, בדרך כלל ללא כל מודעות.

זהו בית משפט עוין שהאדם בנה לעצמו ומקיים בעצמו. אין פלא שהפחד מפני הביקורת העצמית המוגזמת כה גדול, שכן הפרת אחת מההנחיות הקפדניות שלה עלולה להכניס את האדם, בן רגע, לאותו מרחב שיפוטי שבו הוא מוכרז כאשם, ואף כמי שראוי לעונש.

גם אם התיאור נשמע ציורי, הוא משקף באופן מדויק את האווירה הפנימית המוכרת לרבים, במיוחד כאשר משהו לא מסתדר לפי הציפיות, או כאשר שבים ומופיעים דפוסים של קושי, החמצה ואכזבה עצמית. ברגעים כאלה הופעת הביקורת העצמית המוגזמת גוררת את האדם לבית המשפט הזה במהירות גדולה, והדרמה הפנימית מתרחשת כמעט ללא שהאדם שם לב.

כאן עולה השאלה: האם אפשר לצאת כנגד אותו בית משפט פנימי? האם האדם יכול להחליט שלא להשתתף עוד במחזה שבו הוא משמש בו זמנית כשופט, כקטגור וכנאשם, ללא כל סיכוי אמיתי להקשבה או להבנה? מדוע חוזר האדם ומתייצב, שוב ושוב, בפני אותו בית משפט שאיננו מותיר לו שום מרחב אמיתי לנשום?

האדם יכול לצאת כנגד בית המשפט שהקים בתוכו רק אם, לפני כל דבר אחר, יכיר בקיומו. ההכרה הזו אפשרית רק כאשר הוא לומד לזהות את הביקורת העצמית שלו כמוגזמת וכלא פרופורציונלית. הוא יוכל לבחור לנטוש את בית המשפט הזה רק כאשר יראה בבהירות שהוא נגרר לתוכו שוב ושוב, וכי הוא עצמו ממלא בו את כל התפקידים.

אין זה פשוט להודות בכך שאנו יוצרים בתוכנו אווירה פנימית כה קשה, ושננחנו אלה ששופטים את עצמנו בחומרה מופרזת. אין זה פשוט לזהות את מידת המזוכיסטיות השקטה שאנו מקיימים בתוכנו, לעיתים באופן יומיומי, מבלי לכנות אותה בשמה המדויק.

אנחנו נוטים לשפוט את עצמנו לא רק בחומרה רבה אלא גם בתדירות גבוהה ביותר. אנו נוטים להישאב לתוך אותו בית משפט פנימי שבו כל הראייה שלנו מתכווצת לנקודת מבט צרה ומצומצמת, שמבטלת כל מורכבות, כל הבנה, וכל חמלה כלפי עצמנו. מרחב זה מצמצם את המציאות לסיפור חד מימדי שחוזר על עצמו שוב ושוב, מבלי שייחוצר כל שינוי.

בשלב זה כדאי לעצור ולשאול:

- בשביל מה יש בי צורך בבית משפט פנימי ועוין שכזה
- האם אני ער או מודעת לקיומו של מרחב כזה בתוכי
- האם אני מוכנה לבחון מחדש את ההתנהלות שלי בתוך בית המשפט שיצרתי בעצמי
- מה יקרה אם אבחר להיעדר ממנו לזמן מה, או אף לזמנים ארוכים יותר
- מה מפחיד אותי בחיים שיש בהם פחות שיפוטיות עצמית ופחות האשמה פנימית לגבי מחשבות, רגשות ובחירות שלי

שאלות אלה אינן מיועדות לתשובה אחת. הן נועדו לפתוח את המרחב הפנימי, להרחיב את המודעות לקיומו של הדפוס וליצור סדק במנגנון שממשיך להתקיים רק מפני שאיננו מבחינים בו במלואו.

יש להדגיש כי בית המשפט הזה מתכנס פעמים רבות גם כאשר כבר החלטנו שאנו מפסיקים את פעילותו. מדובר במנגנון משוכלל שמתחיל במרחבים לא מודעים ופועל הרבה לפני שאנו שמים לב. הדרך לשיפור הזיהוי המוקדם שלו ולשינוי הדפוס איננה קצרה, אך היא אפשרית. ככל שהזיהוי יעשה מהיר ובהיר יותר, כך יתאפשר שינוי אמיתי.

עלינו לטפח חמלה כלפי עצמנו במפגש עם בית המשפט הפנימי. עלינו להבין שהוא מתקיים משום שקיים צורך פנימי שעדיין לא מצא מענה. הוא מייצג כאבים ופחדים שעודם מחפשים נתיב לריפוי, ולכן הם מופיעים שוב ושוב במחזה הישן של ביקורת עצמית, חוסר שביעות רצון, תחושת כישלון, פספוס ופגיעה בערך העצמי.

כעת נבקש להשתפר בעיקר בזיהוי. נרצה ללמוד לזהות את הרגע המדויק שבו בית המשפט מתכנס. ברגע הזה אפשר לומר לעצמנו: הנה זה קורה עכשיו, אני שופט את עצמי בחומרה רבה מדי. עצם הזיהוי הוא כבר התחלה של שינוי.

ככל שניטיב לזהות את הדרמה שאיננה משקפת אמת אלא יוצרת מציאות מצומצמת ורעילה, כך נוכל להתקדם בהמשך לבחירה לסיים את התכנסות בית המשפט מהר יותר. עם הזמן אף נגיע למקום שבו תדירות ההתכנסות שלו תפחת, עד שתהיה נדירה ביותר ולעיתים כמעט בלתי מורגשת.

אנחנו בדרך לשם. וזה מעודד ומשמח.

ודבר אחרון. בפעם הבאה שמתכנס בתוכך בית המשפט, ברגע שאת או אתה מזהים זאת, אפשר לעצור לרגע ולנסות לחייך. החיוך אינו מבטל את החוויה, אך הוא חושף את המנגנון. החיוך מזכיר שיש כאן מהלך מניפולטיבי ולא יותר מזה. ככל שנדע לחייך יותר בתוך בית המשפט הזה, כך הוא יאבד את כוחו לשפוט אותנו.

תרגיל 21: עני על חמשת השאלות:

1. באיזה מצבים וצורות הביקורת העצמית שלך מונעת ממך ליזום, לעשות פעולה או להעז?
2. איזה תחושות מעבירה בך הביקורת העצמית המוגזמת כשהיא "מדברת אתך" בעודך מנסה לעשות משהו שונה וחדש?
3. עד כמה רחוק את עלולה להרגיש אשמה או כעס עצמי אם ניסית או עשית משהו ובדיעבד הבנת שטעית, החמצת, פספת או לא שמת לב?
4. האם את מודעת לכך שדחיינות והיסוסים יכולים לנבוע מביקורת עצמית מוגזמת? יש לך דוגמאות מחייך שלך?
5. האם את יכולה לזהות את הביקורת העצמית המוגזמת שלך כשאת בחרדה, מצב רוח ירוד או סתם במקום שלא נעים לך להיות בו?

פרק 22: אין לך כל אופציה להתחמק מהאשמה ומגזר הדין

אחד הדברים המשעשעים, או המתסכלים, בביקורת העצמית המוגזמת ובהשפעות הרחבות שלה הוא העובדה שאין לאדם כל אופציה ממשית לבצע מהלך של התחמקות מן ההשלכות והתגובות המתעוררות ברגע שהוא ניצב שוב בפני החוויה הלא נעימה של שיפוט עצמי נוקשה. זהו מפגש עם מרחב שבו אין לו הגנה, אין לו סנגור פנימי, ואין לו יכולת אמיתית להתנגד או להשפיע על גזר הדין שמגיע תמיד באותה צורה מוכרת.

רק כאשר מבינים באמת שאין כל אפשרות לעקוף את חוויית ה"אשמה" ואת ה"גזר דין", מטאפורות חשובות כאן לצורך ההמחשה, ורק כאשר מתבוננים באופן כן בבית המשפט העוין

שהאדם יצר בתוכו לאורך שנים, אפשר להתחיל לשנות את אופי הריטואל הזה. רק אז מתחיל להיפתח הסיכוי לשינוי אמיתי של המנגנון הכבד, המגביל והמצמצם, זה שנראה כאילו לוקח אותנו שוב ושוב בעל כורחנו למקום פנימי שאיש לא היה רוצה לדרוך בו.

כדי להתחיל לבטל את ה"מוסדות" של בית המשפט הפנימי שנובע מקיומה של ביקורת עצמית מוגזמת, עלינו תחילה להכיר בקיומו. עלינו לזהות בבהירות שנכנסו אליו ברגע מסוים. עלינו להסכים להישאר שם רגע אחד בנוכחות מלאה, להישיר מבט אל התופעה המשונה הזו, שאנשים רבים כלל אינם מודעים לה ואף יתקשו להודות בקיומה.

כל עוד לא צפינו באופן ישיר כיצד אנחנו עצמנו שופטים את עצמנו, כיצד אנחנו מגיעים למסקנות קיצוניות מדי לגבי עצמנו, כיצד אנו מכריזים על עצמנו כאשמים ואף מענישים את עצמנו, כל עוד נחפש להתחמק מן המראה הזו ולא נסכים להביט בה, נילקח שוב ושוב לאותו מקום פנימי ללא שום יכולת לשנות אותו. אך ברגע שנפסיק להסיט את המבט, נפסיק להתנגד למציאות הפנימית הלא נוחה הזו, ונלמד להכיר בה, אולי אפילו עם מעט חיוך וחמלה, אז יתחיל המסע האמיתי והמעמיק של צמצום הביקורת העצמית המוגזמת.

ואולי באמת אפשר לחייך מול ההצגה המרשימה הזו, הצגה שאנחנו מפיקים בתוכנו במשך שנים ארוכות. אולי כדאי לגייס גישה מעט הומוריסטית, יצירתית וחמה יותר כלפי המחזה שאנחנו נכנסים אליו מבלי לשים לב לכך שאנו עצמנו כתבנו את התסריט שלו, אנו מביימים אותו, ואנו ממלאים בו את כל התפקידים. זהו מרחב שיפוטי שאנו מנהלים בתוכנו, וזה אולי החלק הקשה ביותר לתפיסה. אך אם נעצור לרגע ונביט מן הצד, ייתכן שנראה שהדמות ששופטת, הדמות שמאשימה, והדמות שנאשמת — כולן אנחנו. ההכרה הזו כבר משנה את אופי הדברים.

כאן נכנס כלל חשוב שאפשר להתעכב עליו. אם בחרתי בדרך מסוימת, וגם אם עשיתי זאת בצורה לא מודעת, הרי שיש לי את היכולת לבחור בדרך אחרת. היכולת לבחור נמצאת שם תמיד, גם אם איננו משתמשים בה. כפי שאני יכול לבחור להיכנס שוב ושוב לבית המשפט הפנימי, כך אני מסוגל לבחור שלא להיכנס אליו. בחירה היא בחירה. ואם יש בי יכולת לבחור במשהו הרסני, בוודאי קיימת בי היכולת לבחור גם במשהו חדש שלא התנסיתי בו עד כה.

וכך זה קורה. כל עוד האדם אינו לומד לבחור "אחרת", הוא ימשיך לבחור באותה דרך מוכרת. הוא יעשה זאת באופן אוטומטי, מתוך הרגל. כל עוד לא יעצור ויחייך לרגע מתוך הבנת המניפולציה הפנימית שמתקיימת שם, כל עוד לא ירחיב את המודעות למהות המחזה הזה, הוא יוסיף למשוך את עצמו לאותו מרחב שבו אין לו כל אפשרות להתחמק מן ה"אשמה" ומן ה"גזר דין", משום שכך הוא עדיין בוחר.

ושוב יש להדגיש את מה שאינו פשוט להדגיש. במופע של ביקורת עצמית מוגזמת ובית משפט פנימי, כל בעלי התפקידים הם אנו עצמנו. זהו הסיפור שלנו, הבחירה הלא מודעת שלנו, יצירה שנבנתה בתוכנו בשנות הילדות. לרוב איננו מודעים לכך שזה רק סיפור אחד מתוך סיפורים רבים שאפשר ליצור בתוכנו. סיפור שאנו עדיין מאמינים בו ומשתפים איתו פעולה למרות שהוא מגביל, כואב ומצמצם.

מכאן עולה השאלה המשמעותית ביותר שאדם המבקש לצמצם ביקורת עצמית מוגזמת צריך לשאול את עצמו שוב ושוב:

עד מתי ועד כמה אני מוכן לשמש השופט של עצמי?

עד מתי אהיה זה שמפיק את בית המשפט שבו אני תמיד אשם?

עד מתי אשתף פעולה עם מחזה שאני עצמי בנית?

האם אני מוכן לקחת אחריות על העובדה שהאשמה הזו היא המצאה פנימית שלי, שאינה קשורה באמת למציאות חיי?

יחד עם השאלות הללו חיוני להכיר בעובדות. המנגנון הזה קיים. הוא פעיל. הוא נוכח. הוא עשוי להתעורר בכל רגע. אין אופציה אמיתית להתחמק ממנו, כל עוד איננו מוכנים לראותו ולהכיר בו. זהו מנגנון ותיק, עתיק ומיומן, שמתנהל בתוכנו באופן אוטומטי משום שכך התרגלנו. ההכרה בקיומו היא צעד הכרחי בדרך לשינוי.

מן המקום הזה, שבו נפסיק להכחיש את קיומו של בית משפט עוין פנימי, נוכל להתחיל לשנות את מערכת היחסים עם הביקורת העצמית המוגזמת. נוכל להתחיל לראות עד כמה המחזה הזה אבסורדי, עד כמה הוא בלתי רציונלי, ועד כמה איננו חייבים להמשיך לקחת בו חלק.

בהמשך הדרך נוכל ללמוד כלים שירככו, יקטינו ואף יפרקו בהדרגה את התופעה של "אשמה" וגזר דין פנימי. כלים כאלה יפעלו רק לאחר שנהיה מוכנים להכיר במציאות, לקבל את העובדה שמדובר בהמצאה עתיקה שלנו, ולשאול שאלות חדשות לגבי האפשרות לבחור אחרת.

גם ברגע זה ממש, בעת שאת או אתה קוראים שורות אלה, הביקורת העצמית המוגזמת נוכחת. אולי היא שקטה כרגע, אולי היא עסוקה בדברים אחרים, אך היא שם. טוב להכיר בכך. טוב לדעת שהכוח הפנימי שמתנגד לזרימה, לשינויים, לספונטניות ולשמחה עדיין מצוי בתוכנו.

ובכל זאת, יום אחד, ברגע שבו משהו לא יפעל כפי שדמיינו, היא תתעורר. בית המשפט ייקרא להתכנס. ואתם עשויים להרגיש שוב את השיפוטיות ואת חוסר הנחת. אך מה שישתנה, עם הזמן, הוא המודעות. המודעות תגדל, הזיהוי יעלה מדרגה, והיכולת לייצר תהליך חדש, שקט ומבריא — תתרחב.

ככל שנכיר טוב יותר את הדפוס, במיוחד ברגעים שהוא מתרחש בזמן אמת, נוכל בהדרגה לרכך אותו, להקטין אותו ולשנות אותו. הכיוון ברור. והדרך כבר החלה.

תרגיל 22: עני על חמשת השאלות:

1. איזה כישורים יצירתיים שלך לא מספיק באים לידי ביטוי, לדעתך?
2. איזה משאלות ותשוקות את מחניקה יתר על המידה, לדעתך?
3. האם את מודעת לכך ששתי השאלות הקודמות קשורות להשפעתה המוגזמת של הביקורת העצמית שלך? ומה את חושבת על זה כרגע?
4. האם את רואה את האפשרות שחלק מהאישיות שלך עסוק למעשה, נון סטופ, בלמנוע ממך מלצמוח, להתרחב ולהשתנות?
5. איך את מרגישה עם זה שחלק מהאנרגיה הנפשית שלך מנוצלת באופן שלילי כדי לצמצם את אפשרויות ההתרחבות והספונטניות שלך?

פרק 23: למה אנחנו זקוקים להיות אשמים?

בסופו של דבר, אותה הצגה משכנעת מאד של בית משפט פנימי, תחושת אשמה ותחושת עונש פנימי שמלוות פעמים רבות את הביקורת העצמית המוגזמת, נובעות מסוג של הרשאה פנימית שאנחנו מעניקים לדברים האלה לקרות. אנו אלה שמפיקים את הסיפור הזה ומוציאים אותו לפועל שוב ושוב. אין כאן אף אחד מלבדנו. זה משהו שמתחולל רק בינינו לבין עצמנו.

אם כן, אם כל זה תלוי לחלוטין בנו, מדוע בכל זאת הדבר מוסיף ומתרחש, גם כאשר אנחנו כבר מכירים את התופעה הזו וממש לא מעוניינים בהמשך קיומה?

הדבר מתרחש, בין השאר, משום שהיכן שהוא, מסיבות שכרגע אולי לא נצליח לחשוף לחלוטין, יש בנו צורך מסוים להוסיף ולהיות אשמים, מעת לעת. ללא הצורך הזה, הדבר לא היה מתרחש. ללא הרווח המשני שאנחנו חווים מן הסיטואציה הבעייתית הזו, היא היתה מפסיקה להתקיים.

עד כמה שזה נשמע מוזר, יש משהו מעודד בידיעה שאנו שבים לחוש אשמה רק משום שאנחנו זקוקים לכך. כאשר נלמד מה באמת מניע את הצורך הזה ונכיר דרכים לטפל בו באופן מתאים, הוא יפסיק להוביל אותנו להקים מחדש את אותו בית משפט פנימי. נוכל למצוא דרכים אחרות להתייחס לצורך הזה, דרכים שיש בהן יותר חמלה, אהבה, רוך ויצירתיות, שיאפשרו לו להירגע מבלי שיגרור אותנו למקומות לא נעימים בתוכנו.

כדאי לעצור לרגע ולהתבונן בשאלה הזו, בעיקר ברמה החווייתית, דרך סדרת שאלות שאפשר ואף מומלץ לכתוב על דף ולענות עליהן בכל דרך שעולה:

מה קורה לי כשאני מרגיש או מרגישה אשמה?

איזה תהליכים רגשיים מתלווים לתחושה הזו?

האם יש לי ממנה רווח משני כלשהו?

ממה אני נמנע או נמנעת כאשר אני חווה את האשמה הזו, שלעיתים מגיעה יחד עם ביקורת עצמית מוגזמת?

מה יקרה לי אם אתקיים לחלוטין ללא אשמה? האם זה משהו שאני יכול או יכולה לדמיין?

האם אני יכול או יכולה לדמיין צורת קיום חברתית, כלל אנושית, שבה כבר אין צורך

באשמה?

האם אני חושב או חושבת שלאשמה יש תפקיד מגוון כלשהו בחיי?

האם יש משהו שאני יכול או יכולה להציע לעצמי במקום הרגש הקשה הזה של אשמה?

האם אני יכול או יכולה לחשוב על תחליף בריא ומועיל יותר לאותו רגש, שלרוב בעיקר מכאיב

לי ומשתק אותי?

שאלות אלה, ועוד רבות אחרות, עשויות לסייע להעמיק את המסע לצמצום הביקורת העצמית המוגזמת ולהשתפר בו. רצוי לשוב ולשאול את השאלות האלה פעמים רבות, ולהיפתח לתשובות מגוונות, מתעדכנות ואף מפתיעות. אפשר ואף רצוי לנסח שאלות נוספות בסגנון דומה, ולאתגר את עצמנו לענות עליהן בכמה שיותר ישירות, פתיחות ואומץ.

מבין שלל ההיבטים שביקורת עצמית מוגזמת מצמצמת באדם, אפשר להתעכב לרגע על חוויית החופש שלו כדוגמה לחקירה הפנימית הזו. אותם רגשי אשמה מצמצמים את חוויית החופש, את מרחב התמרון ואת תחושת הזכאות לחוויות חיוביות ומספקות. כך קורה כאשר מרגישים אשמים, נכון?

אפשר, אם כן, להוסיף ולשאול: האם אני פוחד או פוחדת מן החופש שלי, ולכן מאפשר או מאפשרת לרגשי אשמה לנהל אותי ולצמצם אותי כך שלא אממש את החופש המלא שלי?

האם אני חושב או חושבת, בכל מובן אפשרי, שיש משהו מסוכן או אולי לא מאוזן בפנטזיות החופש המלאות שלי, ולכן נחוץ לרסן אותן באמצעות ביקורת עצמית מוגזמת ורגשי אשמה?

אפשר להוסיף לכך שאלה נוספת, מתבקשת, שמאפשרת לראות את התמונה הזו באופן רחב וצלול יותר: האם היו רגעים בחיי שבהם התנסיתי ברמת חופש גבוהה במיוחד וברמת שחרור יוצאת דופן, ואליהם נלוו גם רגשי אשמה או תחושות של ספק, כאילו אינני אמור או אמורה להרשות לעצמי להתרחק עד כדי כך ממי שאני בדרך כלל ומהתפקידים שאני רגיל או רגילה לשאת בתוכי? האם היו רגעים מתוקים במיוחד של חופש, של העדר דאגות ומגבלות, שעוררו בי גם תחושה לא נוחה של אשמה ושאלות כמו: האם מותר לי? האם זה בסדר מצדי להיות עד כדי כך חופשי או חופשייה עכשיו?

אשמה היא כלי יעיל במיוחד לצמצום החופש של האדם. כאשר אדם מרגיש אשם, עיקר תשומת הלב שלו מתכנסת אל הנושא שלגביו הוא מרגיש אשם. ברגעים אלה הוא מתבוסס בכאב האשמה, בייסורי חרטה ובמגוון תחושות של אני לא בסדר.

כאשר אדם מרגיש שהוא לא בסדר, הדבר הראשון שהוא מוותר עליו הוא החופש שלו. החופש האמיתי של האדם מתחיל מבפנים, מתחושת אני בסדר, אני טוב, אני ראוי. מתוך תחושה זו הוא פנוי וראוי לחפש ולפעול למען החופש שלו כנושא מרכזי בחייו. כאשר האדם מרגיש אשם, התשתית הפנימית שיכולה לסייע לו לתחזק ולהרחיב את החופש שלו מתערערת. ברגעים אלו הוא מרגיש שאינו ראוי לדברים הטובים של החיים, והוא עסוק בעיקר בדין ודברים אובססיבי ולא יעיל עם תחושת אשמה מוגזמת, שלפחות לזמן מה נדמה שאין ממנה מוצא.

לכן, באותה נשימה שבה נבקש לצמצם את הביקורת העצמית המוגזמת ואת תחושת האשמה המיותרת והמופרזת שהיא משרה בנו, כדאי לשאול את עצמנו שאלות רבות ככל האפשר לגבי מידת היכולת שיש לנו, ממש כעת, להעניק לעצמנו יותר חופש ממה שיש לנו עכשיו.

סביר מאד להניח שהפחד שלנו מהרחבת טווח החופש שלנו, יהיו סיבותיו אשר יהיו, אחראי כך או אחרת לחזרתה של האשמה מעת לעת. האשמה מספקת לפחד מפני החופש בדיוק את מה שהוא מבקש: שנהיה פחות חופשיים, פחות לא צפויים, פחות ספונטניים, פחות מפתיעים ולבסוף פחות אנחנו.

יום ללא רגשי אשמה. יומיים ללא רגשי אשמה. שבוע שלם ללא כל רגשי אשמה. האם אפשר לדמיין תסריט כזה? מה נמצא שם, במציאות שבה לרגשי אשמה אין יותר מקום, אין להם

יכולת להשפיע ולקבוע כיצד נרגיש וכיצד נפעל? מי אני, מי את, מי אתה, ומי אנחנו כמרחב של אנשים, כאשר רכיב האשמה מתפורר מאתנו, לפחות כתרחיש דמיוני? איזה שינוי עשוי להתרחש כאשר רגשי האשמה מפסיקים למלא תפקיד מרכזי ומפסיקים לחצוץ בין האדם לבין החופש האמיתי שלו?

מה דעתך על הוצאת הודעת פיטורים לרגשי האשמה שלך, אפילו כאקט סמלי בלבד? האם נוכל להסתדר בלעדי האשמה? האם נוכל לקחת אחריות על טעויות או שגיאות מבלי להידרדר לחוויית כאב האשמה, שאותה הביקורת העצמית המוגזמת יודעת לייצר לנו בקלות ובמהירות?

כדי לצמצם ביקורת עצמית מוגזמת, שתמיד תגיע עם רמה כזו או אחרת של רגשי אשמה, כדאי לעצור ולשאול שאלות רבות על מידת החופש שאנחנו מוכנים להעניק לעצמנו, על החופש שאנו שואפים אליו ומוכנים להשקיע למענו משאבים רבים. הביקורת העצמית המוגזמת ורכיב האשמה הנלווה אליה, נמצאות כאן, בין השאר, משום שרמת החופש שאנו מרשים לעצמנו עדיין מוגבלת. את ההגבלה הזו, את בלימת החופש הזו, אנו יוצרים לעצמנו דרך ההסכמה וההרשאה לביקורת העצמית המוגזמת לפעול באין מפריע.

ככל שנכיר לעומק את צורת החופש האפשרית לנו, וככל שנפחית את החשש מלנוע אליה בכל יום מעט יותר, יהיה טבעי שנחוש פחות אשמה ופחות ביקורת. יהיה לנו פחות צורך במגבלות המלאכותיות הללו, והן יהפכו מיותרות. אך כדי שזה יקרה, עלינו לבחור בחופש שלנו. כל עוד לא נעשה זאת, הביקורת תישאר כפי שהיא.

תרגיל 23: עני על חמשת השאלות:

1. תני דוגמה ל"טעות" ששינתה את חייך לטובה. איך ההרגשה לשחזר את ה"טעות" הזו?
2. באיזה תחומים בחייך את נזהרת מדיי מלעשות טעויות ולכן נמנעת מלפעול באופן חופשי יותר?
3. איזה "טעויות טובות" את מאחלת לעצמך לעשות בחודשים הקרובים?
4. האם את יודעת לסלוח לעצמך כשאת טועה? יש לך דוגמה ספציפית?
5. עכשיו, כשאת כאן, האם יש "טעות" שאת מוכנה לקחת סיכון ולהתנסות בה, כזו שבעבר פחות היית ששה לקראתה?

פרק 24: האמצעי הלא מודע למנוע חופש גדול יותר

פרק זה ושני הפרקים שאחריו עוסקים באחת ההשפעות הכואבות של הביקורת העצמית המוגזמת, והשפעה זו פוגעת באופן משמעותי בדימוי העצמי של האדם, בתחושת היכולת להתמודד עם אתגרים, ביכולת לאהוב את עצמו, להעריך את עצמו ולהכיר ביצירתיות הטבעית שלו. מדובר בבושה ובגינוי עצמי.

"תתבייש לך", "תתבייש לך"

בוודאי שמעתם ביטוי זה מדי פעם. אולי כאשר הייתם ילדים נאמרו לכם הדברים כתגובה למעשה קונדס או לאירוע שה"גדולים" החשיבו כלא מוסרי או כלא מתחשב.

האם אנחנו יכולים לזהות שהביטוי הזה, אשר שולח את האדם להתבייש במעשיו, ממשיך להיאמר באופן שקט בתוכנו על ידי הביקורת העצמית המוגזמת שטיפחנו בעצמנו, כהמשך לדברים ששמענו בבית, בבית הספר, בשכונה או בפעילות בתנועת נוער?

האם אנחנו יכולים לראות את הנזק העצמי שמתרחש ברגע שמופעל אותו כפתור, אותו מנגנון שדורש מן האדם להתבייש, ומבקש לגרום לו להרגיש רע עם עצמו, עם עצם קיומו, עם דרך פעולתו ועם הבחירות שהוא בחר?

וכפי שתואר בפרק הקודם, אחד הדברים שביקורת עצמית מוגזמת שמה לה ליעד, באופן לא מודע, הוא הגבלת החופש של האדם, בשל הרעיון המעוות שאם יהיה חופשי יותר מדי אז יקרה משהו שלא כדאי שיקרה.

האמצעי של בושה וגינוי עצמי הוא אחד המנגנונים הדומיננטיים ביותר בבלימת החופש של האדם. אם יש לך במה להתבייש, עליך להיזהר בכל בחירה, בכל יוזמה, בכל ביטוי ובכל ניסיון. אם יש לך במה להתבייש, כדאי לך להימנע מספונטניות, שמא תעשה משהו שיגרום לך להתבייש בעצמך עוד יותר. כך נוצר מנגנון יעיל מאד בבלימת החופש, והוא מנגנון הבושה והגינוי העצמי.

בסופו של דבר, התשובות העיקריות לרוב הדילמות, הקונפליקטים והעניינים התקועים בחיי האדם נמצאות בגרסאות שונות של חופש. כאשר קיים חופש במידה מספקת יכול האדם, מתוך תחושת חופש הולכת וגדלה, להיות אמתי עם עצמו, להקשיב לרחשי לבו, להכוונה הפנימית, למצפן שמסמן לו את דרכו באמצעות התשוקה לשינוי ולצעדים חדשים.

וכך זה באמת עובד. כדי לתקן דברים, כדי לשפר, כדי שלא לחזור על טעויות, כדי שלא לבייש ולא להתבייש, איננו זקוקים לנזיפות דרמטיות ששולחות אותנו לפינה כדי שנחשוב היטב על מה שעשינו. כך לא יתרחש שינוי, כך לא תתקבל למידה חדשה, וכך לא ננוע החוצה ממצבים תקועים ולא נעימים שאנו פוגשים בחיינו.

וכך זה באמת עובד: הביקורת העצמית המוגזמת אינה יעילה, בין השאר משום היותה שוללת חופש. בעודה מעמידה פנים שהיא דואגת לרווחתנו ומבקשת להציב לנו גבולות חינוכיים דרך ענישה פנימית, מה שהיא באמת עושה הוא צמצום הקשר של האדם עם החכמה הפנימית שבתוכו, עם יכולת השיקום, התיקון, הטרגספורמציה והריפוי שלו. כל אלה הם מרכיבים של החופש האנושי, וכולם מתעצמים כאשר האדם מצליח לייצר בתוכו מרחבים הולכים וגדלים של חופש.

החופש האמיתי של האדם, מעבר לכל סוג אחר של חופש, הוא החופש מביקורת עצמית מוגזמת. כאן נמצא החופש המשמעותי ביותר של האדם, ללא כל קשר להישגים, למעמד, להצלחות, להכרה חברתית או לפרסים. החופש האמיתי אינו נמצא במקום אוזטרי או בהרפתקה יוצאת דופן. החופש האמיתי נמצא ביכולת לצמצם ביקורת עצמית מוגזמת, לנטרל את האפשרות שתייצר בושה וגינוי עצמי, ולהחליף אותם בהערכה עצמית ובקבלה עצמית ברמות הולכות וגדלות.

כאן מונחת ההזמנה למסע לעבר החופש הגדול ביותר שחיים אנושיים יכולים להציע. את החופש הזה לומדים לזהות תחילה דרך הכרת ההיעדר שלו, הכרת המגבלה שלו, וראיית האמצעים שמונעים ממנו להתקיים. כל עוד הביקורת העצמית המוגזמת משפיעה במידה גדולה מדי, קשה לזהות את החופש ואת האפשרות להתחבר אליו.

ברגע שמתחילים לערער על אמיתות הבושה ועל אמיתות הגינוי העצמי, ורואים עד כמה הם מוגזמים, מעוותים ומזיקים שלא לצורך, ועד כמה הם סוג של בריונות עצמית ותו לא, וברגע שטועמים מסיבה כזו או אחרת רגעים זמניים של שחרור מן הכובד הזה, אפשר להכיר בכך שקיים כאן מנגנון יעיל ונוכח מאד שמטרתו לצמצם את החופש האמיתי שיכול להיות חלק מרכזי בחיינו. זהו חופש שממתין שנדרוש את חזרתו אלינו דרך החלטה פנימית לשנות באופן משמעותי את מערכת היחסים שלנו עם הביקורת העצמית המוגזמת.

האם את מעוניינת בחופש הזה? האם אתה מעוניין בו? האם את יכולה לדמיין ימים ושבועות שבהם כמות הביקורת העצמית המיותרת מצטמצמת בהדרגה? האם אתה יכול לדמיין מציאות כזו, שבה את או אתה פוגשים את עצמכם עם יותר מרחב פנימי, יותר נשימה, יותר יכולת בחירה?

האם אפשר לראות בעיני רוחנו את השחרור מן הצורך לחוש בושה או גינוי עצמי, עד למצב שבו נוכל לדחות אותם על הסף ברגע שהם מופיעים, ברגע שבו הביקורת העצמית המוגזמת מבקשת שוב להראות לנו עד כמה אנחנו, כביכול, לא בסדר?

השאלה נשאלת משום שנחוצה כאן בחירה של כיוון. דרושה התמסרות לדרך וערנות הולכת וגדלה לתעתועי הביקורת העצמית המוגזמת ולפעולתה. את השאלה הזו עלינו לשאול את עצמנו כעת, ולהקשיב לתשובה השקטה שמגיעה מבפנים. תשובה זו אמורה לבוא מתוך תדר עדין, מחיך, של חמלה ובחירה לפרק את המנגנונים הישנים שמנעו מאיתנו את חופשנו, שהוא זכותנו הטבעית.

ישנו מסלול של חופש וקלילות, מסלול של יכולת להתמודד באופן גמיש וחינני עם אתגרים, מקום של תחושת מסוגלות, מקום שבו במקום להרגיש אשמים או ראויים לגינוי אנו מחפשים את הדרך היצירתית, הפתוחה והלא שגרתית להתייחס למה שלא מסתדר.

המסלול הזה הוא מקום שאפשר להתאמן בהגעה אליו ולהשתפר בתנועה בתוכו. ככל שנבין שבושה וגינוי עצמי מיותרים לחלוטין, ושאינם משקפים דבר אמיתי אלא רק אזורים של חסר, כך נוכל לבנות מערכת יחסים פנימית המבוססת על חברות, תמיכה, הבנה, קבלה ואמפתיה. תשתית זו אפשרית בכל אדם, אך היא יכולה להתבסס רק לאחר הבחירה לצאת למסע של גמילה ושחרור, עד כמה שניתן, מכל ביטויי הבושה העצמית, הגינוי העצמי והדומים להם, ולהתחיל את המסע הזה כבר ברגע זה.

תרגיל 24: עני על חמשת השאלות:

1. איזה "שטויות" את מרשה לעצמך לפעמים לעשות
2. האם את יכולה עכשיו להעניק לעצמך אישור "רשמי" להגדלה של 10-20% בטעויות היומיות שלך
3. מה יקרה כאשר תהיה בך גמישות ל-10-20% יותר טעויות ביום
4. האם את מכירה מישהו שעשה טעות שתחילה נראתה מצערת מאד ולימים הפכה למקור לשינוי חשוב
5. האם את יכולה לראות כיצד סובלנות לטעויות שלך תפחית את כמות ההשפעה של הביקורת המוגזמת שלך? כיצד זה עשוי להשפיע על חיך בעתיד?

פרק 25: כך לא מתמודדים עם כאבים שזקוקים להתייחסות

אחד הדברים הפרדוקסליים והחשובים כל כך להבנה בהתייחסות לביקורת העצמית המוגזמת הוא השימוש השגוי במנגנונים שלה בניסיון נואש לרפא דיסהרמוניה רגשית. זהו

ניסיון שלא רק שאינו מצליח, אלא אף מחריף את הקושי ואת הבעיה, ומרחיק את האדם ממסלול הריפוי והשחרור שהוא מחפש.

כאשר אין הכרה מספקת בבעייתיות ובחוסר ההלימה של הביקורת העצמית המוגזמת לסיטואציות שונות, מתרחשים מדי פעם מצבים שבהם התגובה האנושית לכאב פנימי היא עוינות עצמית וחוסר סובלנות עצמית.

למי שקורא מילים אלה, הדבר אולי נשמע מפתיע מאוד. כיצד ייתכן שננהג באופן שלילי ואף תוקפני כלפינו כאשר אנחנו בכאב. כיצד ייתכן שבמקום לחבק את עצמנו, לנחם את עצמנו, להרגיע את עצמנו ולהעניק לעצמנו מרחב בטוח להחלמה ולשיקום הכאב, אנחנו במקום זאת באים אל עצמנו בטענות, חשים מאוכזבים מעצמנו, ולעיתים אף מתדרדרים עד כדי בושה וגינוי עצמי.

כאלה אנחנו, והדבר נובע משילוב של חינוך לקוי והשפעות שליליות. כל זה מסתכם בכך שהאדם אינו מכיר את הדרך הנכונה להתמודד עם הכאבים שלו. זוהי דרך שלעולם לא תהיה פשוטה וקצרה, דרך שאין בה דרישה לשינוי מידי, דרך שמבינה שכאב זקוק למרחב קשוב, אוהד ולא לוחץ, מרחב שמאפשר התבוננות כנה ולא נחפזת באי הנחת המשמעותית שקיימת בפנים בנושא מסוים.

במקום שננהג כך עם עצמנו, במקום לעשות את הדבר הנכון, למדנו והתרגלנו דווקא להכביד על עצמנו ולצמצם את עצמנו, דווקא במקום שבו אנו זקוקים לרוחב לב פנימי, לחמלה עצמית, להכרה עצמית ולתחושה שרואים אותנו באופן לא שיפוטי ובוודאי שלא מתוך אכזבה או בושה. מפתיע עד כמה שזו בדיוק פעולתה של הביקורת העצמית המוגזמת: פעמים רבות, בעודנו מתמודדים עם כאב, קושי ומצוקה.

מול הביקורת העצמית המוגזמת, שמשקפת שימוש לא פרופורציונלי ולא מווסת באנרגיה הגברית באדם, יש להציב אנרגיה נשית פעילה יותר, נוכחת יותר ומעורבת יותר. אנרגיה זו תתעקש על חמלה במקום ביקורת, לא תוותר על הכלה רגשית במקום שבו קיימת חוסר סובלנות עצמית, תעניק מרחב לשהייה שקטה בתוך כאב ובעיה ללא דחיפה לפתרונות מידיים, ותזכיר לאדם את האהבה שיש בתוכו ואת הצורך הגדול בה, בעיקר ברגעים המסובכים יותר.

צמצום ביקורת עצמית מוגזמת דומה לתהליך גמילה, שבו לומדים להשתחרר מהרגלים אישיים ותרבותיים המושרשים היטב, עד לרמה שקשה לזהות את היותם הרגלים מזיקים, לא נחוצים ואף מיותרים.

זזה הדבר שעלינו לומר לעצמנו יותר פעמים: כך לא מתמודדים עם כאבים שזקוקים להתייחסות. כל גרסה של יצירת בושה או גינוי עצמי כתגובה לכאבים או לכל סוג של דיסהרמוניה פנימית היא צורת התייחסות פגומה, שגויה ואף פוגענית. כמו בכל התמכרות, יש כאן הרגל שמייצר שוב ושוב פגיעה וכאב, שקשה להיפטר ממנו או לשחרר אותו.

הדבר מתחיל בהכרה. בהכרה שמדובר בסוג של טעות, בסוג של הטעיה, בסוג של אי הבנה, שכל עוד אנחנו משתפים איתה פעולה, היא אכן תוביל אותנו לחוויות לא נעימות כמו בושה, גינוי עצמי או כאב עצמי עמום ובלתי מוסבר. כך לא מתמודדים עם האתגרים הרגשיים שאנחנו פוגשים באופן שגורתי. יש להכיר בכך שזו דרך שראוי להתרחק ממנה, ויחד עם זאת קיים בנו הרגל עמוק להמשיך ולנוע בה.

את הדרך הזו נרצה להחליף בדרכים חדשות, המותאמות יותר לצרכי הצמיחה והריפוי האנושיים. את הדרכים הללו אפשר לחפש ולגלות במרחבי העולם הפסיכו־קריאטיבי, אך לפני שנצא להרפתקאות אלה וגם לאחר שנכיר אותן ונטעם מהן, נשוב ונזכיר לעצמנו, כי לביקורת העצמית המוגזמת יש נטייה לשוב ולהופיע גם לאחר תהליכי שינוי עמוקים: כך לא נכון לנהוג עם עצמנו. מדובר בטעות, בשגיאה, בביטוי לחוסר איזון פנימי, ועלינו קודם כל לסרב לדרך הזו ולמסרים השליליים שהיא מספקת.

כאשר הדבר קורה, ואי אפשר למנוע מכך לקרות, עלינו לפחות לעצור. עלינו לזהות את התהליך בעודו מתרחש. עלינו לזהות את הצמיחה האיטית של התחושה הלא נעימה, של רגשי האשמה השקטים ההולכים ונבנים יחד עם בושה עמומה, שאינה לגמרי ברורה – מדוע הגיעה ומה היא מבקשת לספר לנו.

כאשר זה מתרחש, עלינו להתבונן בעצמנו, להיות ערים למתרחש, לנשום, ולהשתדל לספר לעצמנו שבאותם רגעים ממש הביקורת העצמית המוגזמת מבקשת לקחת פיקוד על הלך הרוח שלנו. ואם נאפשר לה לעשות זאת, כך בדיוק נרגיש עם עצמנו. מצב זה אף עלול להחצין את התחושה הלא נעימה הזאת דרך אינטראקציה לא נעימה עם אדם קרוב, לעיתים מבלי שנבין מדוע בחרנו באותו רגע לדבר או לפעול באופן שאינו מועיל לאיש.

באותם רגעים אנו זקוקים לרמה גבוהה מהרגיל של חמלה עצמית. באותם רגעים אנו זקוקים לרמת זהירות רגשית גבוהה יותר בינינו לבין עצמנו. ברגעים הללו אנו זקוקים להגברה ניכרת של החברות שלנו עם עצמנו. אלה רגעים שבהם מצבנו הרגשי נחלש באופן כללי, ולכן דווקא אז כדאי לנו לגייס מתוכנו את הצדדים הרכים, שיכולים להעניק לנו מרחב נשימה שדוחה ולא מאפשר לרגשות של בושה וגינוי עצמי לקבל תוקף רחב מדי.

ברגעים אלה כדאי גם לחפש בתוכנו את היכולת להציב גבול לעננה הרגשית הזו, ולהודיע לעצמנו שמדובר ברגעים של ביקורת עצמית מוגזמת ולא יותר מכך. זו אשליה שמייצרת הגזמה של קושי, ואיננו מוכרחים להצטרף לדרמה הנבנית בתוכנו. אנו יכולים לנשום, לחייך אל עצמנו במראה, אולי לתרגל טכניקה כלשהי של טרנספורמציה רגשית, ולבחור לומר לעצמנו שוב ושוב, עד שנצליח להשתכנע מבפנים, שכך לא מתמודדים עם כאבים שזקוקים להתייחסות.

באופן כללי, המסע לצמצום הביקורת העצמית המוגזמת כולל מידה רבה של שימוש בכוחות התנגדות. זהו מסע של סירוב, של מרד, של הצבת גבולות חדשים. זהו מסע של למידה לגבי דברים שיש להפסיק לעשותם. זהו מסע של עדכון מחדש של ערכים פנימיים, ושל בחירה מחודשת בדרך שבה אנו מתייחסים אל עצמנו, מדברים אל עצמנו, מגיבים לעצמנו, שומרים על עצמנו, מגנים על עצמנו ומתייציבים שם לטובתנו.

המסר של פרק זה חשוב עד מאוד. מסר של כך לא מתייחסים לכאבים שלנו. כנראה שאת המסר הזה יש לבטא ולהדהד אינספור פעמים. כך לא מתייחסים לכאב ולקושי. כביכול הדבר נשמע הגיוני וסביר שאין להתייחס לכאב ולמצוקה בהתקפה ביקורתית, אך בפועל זה מה שמתרחש פעמים רבות באופן אוטומטי או כמעט אוטומטי. אם לא נעביר את המסר הזה באופן בהיר וחד, כך לא מתייחסים לכאבים שלנו בשום מצב ומשום סיבה, הדבר ימשיך להיות כך. הביקורת העצמית המוגזמת תגויס ותופעל באופן שלא רק שלא יסייע, אלא אף יפריע ויזיק לתהליכי ההתמודדות הבריאים הנחוצים מול הכאב.

זהו מסע של למידה לומר לא לביקורת לאחר שהופיעה, גם אם באותו זמן אנחנו מצויים בחווית כאב לא פשוטה. איננו רוצים שעמדת החולשה הזמנית הזו תקבל התייחסות שגויה ומצמצמת. לשם כך עלינו להיות מודעים לחלקה של הביקורת המוגזמת ברגעים אלו, ולעדכן פנימה שוב ושוב: כך לא מתייחסים לכאב בתוכנו.

תרגיל 25: עני על חמשת השאלות:

1. חישבי על הטעויות המרכזיות בחייך, לכי רחוק אל העבר. מה קורה כשאת עוטפת אותן בחמלה רבה?
2. איזה ביטויים או מילים את יכולה להציע במקום המילה "טעות"?
3. אם נגיע למסקנה שבעצם אין ממש דבר כזה "טעות" מה זה יעשה לחייים שלנו?
4. מה הכי מפחיד אותך, כיום, לגבי הטעויות הבאות שלך?
5. האם את יכולה לעטוף באהבה ואף בהודייה את הטעויות הבאות, שיקחו אותך למקומות שכרגע אינך מסוגלת לדמיין עצמך מגיעה אליהם?

פרק 26: חופש מביקורת עצמית הוא אולי החופש הגדול ביותר שיכול לבקש אדם

זה המקום להזכיר ולהדגיש: לאדם אין חופש אמיתי כל עוד קיימת אצלו ביקורת עצמית מוגזמת. זו אמירה מרחיקת לכת, אך טוב שתהיה כזו, משום שגם השפעתה של הביקורת המוגזמת מרחיקת לכת. כדאי לשנן את האמירה הזו, כדי שלא נתבלבל, כדי שיהיה בידינו המידע הנכון והמדויק, כדי שנדע על מה כדאי להתמקד, היכן נכון להשקיע את המשאבים שלנו כדי לזכות ביותר חופש, והיכן פחות כדאי. אילו מאבקים ראויים באמת למען החופש הפנימי שלנו ויכולים להניב תוצאות, לשחרר אותנו ואף אחרים, ובאילו מאבקים אנחנו כמעט לא זזים, משום שאנחנו נותרים בתוך כלא שאיננו מודעים לקיומו – כלא הביקורת העצמית המוגזמת.

כלא זה גם הופך אנשים לזרים זה לזה, משום שכל אחד כלוא בתוך הפחדים שלו. קשה לתקשר, קשה באמת להתקרב. קשה להתחבר, ליצור שותפויות, להבין, להכיר אנשים לעומק. כל אחד מצוי בתוך הדרמה הפנימית שלו, עם אותו שוטר פנימי שאינו מרשה לו להיות מי שהוא.

לכן, אדם שרוצה חופש, וקהילה שרוצה חופש, מוזמנים להציב את הנושא של הפחתת ביקורת עצמית במקום גבוה מאוד בסדר העדיפויות. ברגע שאדם משתחרר במידה ניכרת מביקורת עצמית, כמות הדברים שהוא יכול לעשות, כמות היוזמות, היצירה, ההפתעות והשינויים האפשריים בחייו – כמעט שאין לה גבול. זה חופש. זה חופש אמיתי. כל עוד אין לו חופש כזה, ייתכן שהוא פעיל, יוזם, מנסה, אך עדיין מוגבל מאוד. הוא נתון לפחדים ולמעצורים שלו, ולעיתים החמור מכל – איננו מודע לכך. הוא שב וחוזר ללופים פנימיים, משום שאינו מסוגל לראות תמונה רחבה יותר, מכיוון שהביקורת העצמית בונה סביבו חומות.

אנחנו רוצים לפורר את החומות האלה. אנחנו יכולים לעשות זאת, וזה בדיוק מה שאנו עושים כאן. זה המסר של פרק זה: חופש מביקורת עצמית הוא אולי החופש הגדול ביותר שיכול לבקש אדם.

אדם הולך ברחוב ואיננו יודע שהוא עטוף בפחדיו. הוא אינו יודע שיש לו דחפים יצירתיים ובריאים בכל רגע. הוא אינו יודע שבכל צומת של חייו, בכל בחירה קטנה או גדולה, קיימת עבורו אפשרות לשינוי, לצמיחה, לריפוי, לאהבה, לחגיגה. הוא אינו יודע זאת משום שהביקורת העצמית עובדת שעות נוספות כדי להסתיר ממנו את כל אלה, ושומרת עליו במקום שמור מאוד, כמו בתוך קופסה נעולה, כדי שלא ישתנה, שלא יעז, שלא יצא מן

המסגרת, שלא יצא מן הקופסה, שלא יפתיע ושלא יהיה מופתע, שלא יהיה אמיתי ושלא יהיה אותנטי.

האותנטי שלנו, למי שאינו רואה זאת עדיין בבהירות מספקת, איננו מצב קבוע. האותנטי, החלק הבריא, האלוהי, הפנימי והיצירתי שבאדם, הוא חלק חי ונושם, שיש לו תשוקת שינוי מתמדת. הוא שואל כל הזמן מה הלאה, מה הדבר הבא, מה השינוי הבא, מה האתגר הבא, מה ההתפתחות הבאה שלי, מה היצירה הבאה שלי, מהו השינוי הבא בחיי.

הביקורת העצמית המוגזמת איננה סובלת מרחב שיש בו הרבה שינוי, תנועה, תזוזה וגילויים. היא איננה סובלת ערעור של דוגמות קיימות. ככל שאנחנו מצליחים להשתחרר ממנה, והפלא הגדול הוא שאכן אפשר, חלק גדול מן הדרך כבר נעשה רק מעצם הידיעה. עצם היכולת לדעת, להיות ערים למגבלות שאנחנו מייצרים לעצמנו, להיות מודעים לכלא שאנו יוצרים בתוכנו דרך ביקורת עצמית מוגזמת – כבר מהווה חלק גדול מן העבודה.

לאחר מכן, כפי שאנחנו לומדים לעשות כאן, אנחנו מתחילים לומר לביקורת הזו לא. אנחנו יוזמים יוזמות, מתרגלים שינויים, מרשים לעצמנו "להתחצף" מעט אל המציאות, לשחק עם הקיים, לערער את הביקורת העצמית ולא לתת לה לנהל את חיינו. אנחנו חותרים להיכרות טובה יותר עם האינטואיציה שלנו, עושים צעדים למימוש הפנימיות שלנו. אנחנו בעבודה. בעבודה של שחרור.

אנחנו לומדים לא להאמין להכרזות הדרמטיות, הסופיות והמוחלטות של הביקורת העצמית המוגזמת. אנחנו אומרים לה: לא. סליחה, לא. אינני קונה את זה. זה מוגזם, זה לא מתאים לי. כל התיאוריות המופרכות שלך על "אי אפשר", על "זה מוגזם", על "אני לא יכול", על "מוקדם מדי" או "מאוחר מדי", על "למה זה לא אפשרי", על "למה זה לא ניתן" – אינני מקבל זאת. זה כן אפשרי. אני ממשיך לנסות, אני אחפש את הדרך שלי. כך אנחנו לומדים להתמודד עם הביקורת העצמית שלנו.

ובסופו של דבר, לעיתים בשקט, בתוך הבית, בלי שאיש אחר יודע, אנחנו עושים אולי את העבודה החשובה ביותר שאנחנו יכולים לעשות למען החופש שלנו. אנחנו מטפלים בכאבים שבנו את הביקורת. שם מצוי הסיפור העמוק יותר: בדרך כלל הפחדים שמזינים את הביקורת נובעים מכאבים שלא קיבלו מענה.

מה מסוכן בחופש אמיתי. החופש האמיתי הוא להיות מי שאני, לפגוש את האותנטיות שלי, לפגוש גם את הכאבים שלי, את הפוסט טראומות, את מה שננעל ונאגר בתוך סגירות פנימיות כדי שלא נראה ושלא נרגיש – משום שזה כואב מדי. אנחנו משקיעים מאמץ רב כדי

שלא יהיה חופש מלא, כדי שהמרחב הרגשי שלנו לא ייפתח עד כדי כך שנגלה מה עדיין כואב לנו: איזה אבל לא סגור, איזו עלבון מן העבר שלא קיבל מענה, איזו השפלה שלא טופלה. זה כואב מאוד.

מה עושה הביקורת העצמית המוגזמת. היא סוגרת את נתיבי הזרימה, את ערוצי הביטוי החופשי, וכך אנחנו שומרים על אותם כאבים לא מטופלים אך גם לא גלויים. כביכול "נוח" יותר, כי אנחנו פחות במצוקה מודעת, אך הם עדיין שם. הכאבים הללו ממשיכים להגביל אותנו, למנוע מאיתנו גישה למקומות חשובים בחיינו, למנוע שמחה ואושר. כל עוד איננו מטפלים באיים של כאב, באיים של חשיכה פנימית שיבקשו לצוף החוצה כאשר נהיה יותר אותנטיים, אנחנו נותרים בתוך מגבלה פנימית.

במצב כזה אנחנו רדופים על ידי הכאבים שלנו, גם אם איננו מודים בכך. אנחנו עסוקים בבריחה מתמדת מעצמנו, עושים דברים רבים כדי להתרחק מן המקומות שבהם כואב מדי להסתכל.

כאשר אנו לומדים כיצד לצמצם ביקורת עצמית, אנחנו מפתחים אומץ, לעיתים מבלי לשים לב. דרך פתיחת הברזים של הביטוי האותנטי שלנו, אנחנו מפתחים אומץ לראות מה מצוי שם. אכן, יצופו גם דברים לא נעימים, דברים מכאיבים, אולי אפילו דברים שמעוררים בושה. משהו בנו היה מעדיף לא לראות זאת, אך נוכל לגלות שאנו מסוגלים לראות. זו האמירה החדשה: אני יכול.

כל מה שנדרש לעשות עם הדברים הכואבים הוא להתבונן בהם בעדינות, בחמלה ובסבלנות. אפשר ליצור איתם, לצייר אותם, לכתוב אותם, לתת להם צורה, בלי שיפוטיות, בלי ניסיון חפוז לתקן, בלי הסברים אינסופיים. רק להפסיק לברוח. כשמפסיקים לברוח, משהו מתחיל להתרכך ולהשתחרר.

כך נפתח עבורנו מרחב חדש של ביטוי. לפתע, דברים שבעבר נראו מסובכים ומורכבים מאוד – דברים שרצינו, אך אמרנו לעצמנו "אי אפשר" בשל אינספור מגבלות – הופכים פתאום נגישים יותר. כאילו נפתחת דלת. רבים מן התירוצים מתפוררים. אפשר להגיע לשם, לבחור בזה, לממש זאת.

ברקע, היו שם כאבים שנדחקו והודחקו בעזרת ביקורת עצמית, ש"שמרה" עלינו מלהגיע למקומות פנימיים וחיצוניים שונים. כאשר אנחנו אומרים לה: סליחה, את בתפקיד מוגזם. אני יכול להתמודד. אני רוצה לפתוח את הדברים. יש לי כלים יצירתיים להתמודדות. אני בוגר,

אני מספיק חזק כדי לראות את האמת. באותם רגעים אנחנו מתחילים לטעום באמת מהו חופש.

כל עוד איננו עושים זאת, אנחנו לוקחים את הכלא שלנו איתנו לכל מקום, גם אם אנו מכריזים על עצמנו כאנשים חופשיים. זהו החופש הגדול ביותר שאדם יכול לבקש לעצמו, וכאשר מרגישים אותו, יודעים זאת ללא ספק. ברגעים כאלה יכול אדם לומר לעצמו בשקט: אני שמח. אני מאושר. אני בהרמוניה. אני נמצא במקום הנכון.

תרגיל 26: עני על חמשת השאלות:

1. דמייני מצב של ירידה ב-40% מהביקורת העצמית המוגזמת שלך. מה יקרה אז בחיך?
2. ואם זה יהיה 60%? מה אז?
3. האם את מסוגלת לזהות כיום מצבים ומקומות בהם הביקורת המוגזמת יוצרת התוכך סוג של כלא?
4. מהי היוזמה ה"מטורפת" או ה"שינוי המוגזם" שממש ירגיז את הביקורת שלך?
5. מתי את מתכוונת להתחיל את הדבר הזה?

פרק 27: בכל יום זה מתחיל מחדש, המאבק על החופש

שקצת נלקח מאיתנו במסגרת החיים

למה זה כל כך חשוב ללמוד על מנהיגות פנימית. משום שעיקר הדברים שאנחנו זקוקים להם בחיים מצויים בתוכנו. זו אינה אמירה ריקה ואינה קלישאה בלבד, אלא תיאור של המציאות האנושית כפי שהיא פועלת באמת. ובכל זאת הדבר מבלבל מאוד. רבים מאיתנו מתוכננים לחשוב שמה שאנו צריכים נמצא בחוץ, ואם לא קיבלנו אותו אנו מתוסכלים, מרגישים מקופחים, מרגישים שמתעללים בנו או שלוקחים מאיתנו משהו יקר ערך.

בכך אנו מבצעים טעות מהותית. אנו מוותרים על ההבנה שהנכסים האמיתיים שלנו אינם יכולים להילקח מאיתנו כלל, אלא אם כן אנחנו אלה שמוותרים עליהם בעצמנו. אנחנו שמים חומות בינינו לבין השפע שבתוכנו, בינינו לבין האהבה, היצירתיות, האינטואיציה והידיעה הפנימית כיצד להסתגל למצבים משתנים. החופש מצוי כאן, בתוכנו, וכל עוד אנו חיים באשליה של שליטה חיצונית, וכל עוד חסרים לנו כוחות של מנהיגות פנימית, אנחנו באמת נתונים לשליטה חיצונית וממילא סובלים יותר, מצומצמים יותר, שמחים פחות ומסופקים פחות.

כאשר אין מנהיגות פנימית החזון מצטמצם והאפשרויות מצטמצמות. מערכות היחסים נפגעות והקשרים האנושיים הופכים פחות מזינים. הכול מתקיים בפנים, ואין זו סתם אמירה רוחנית כללית. גם אם לעיתים היא נשמעת כמו קלישאה, היא הופכת לכזו רק כאשר איננו עושים איתה דבר. ה"בפנים" כולל עבודה. ה"בפנים" כולל את הביקורת העצמית המוגזמת שאנחנו רוצים ללמוד לצמצם.

זהו פרק של חזרה יומיומית. בכל יום זה מתחיל מחדש, המאבק על החופש שנלקח מאיתנו במהלך החיים, לעיתים בהסכמתנו המשתמעת. אנשים סביבנו, שוב ושוב, לקחו מאיתנו חופש, אפשרויות, תנאים ומרחבים. הם הגבילו אותנו ושיתפו פעולה עם חלקים פנימיים אצלנו, בעיקר עם אותה ביקורת עצמית מוגזמת שטיפחה בתוכנו מוכנות עמוקה להאמין שאיננו זכאים לחופש אמיתי.

מהו חופש. חיבור לקול הפנימי ויישום המלצותיו. זה הכול. זה חופש.

כאשר אני חופשי להיות אני, אין אדם שיכול לקחת זאת ממני. וגם אם מישהו ינסה, האני שבי ימצא דרכים אחרות להתקיים. אך כל עוד אינני חופשי להיות אני, קל לאחרים לכוון אותי, להגביל אותי, להחליט עבורי, משום שאינני מחובר לקול הפנימי היצירתי שמורה לי את הדרך הנכונה לקיומי. כך זה כאשר קיימת ביקורת עצמית מוגזמת.

הביקורת הזו מטופחת מסביבנו ברמה משפחתית, חינוכית וחברתית. היא נטמעת בגיל צעיר מאוד, ולכן אנו כאן. המורים שלנו לימדו אותנו להפעיל על עצמנו ביקורת מוגזמת, וגם אותם לימדו כך. אין מקום להאשמה, משום שהם עצמם פעלו במסגרת תרבותית מטופחת ביקורת עצמית.

במערכת החינוך כמעט שאין מקום ללימוד יצירתיות אמיתית. אין מרחב ללימוד חופש פנימי. אין מסגרות של הכוונה לקול פנימי. וכאשר איננו מתרגלים זאת, המנגנונים הללו נסגרים. לעומת זאת אנו לומדים לחשוב שהצלחה נקבעת בידי ציונים, הישגים חיצוניים, מעמד או כסף. כך הולכים ומתרחקים מן החופש הפנימי ומהקול העמוק שלנו, שמגדיר הצלחה אחרת לגמרי: שלוה, ביטוי יצירתי זורם, חיבור לאנשים הנכונים, שפע אישי, נינוחות, אומץ, הרפתקנות, אהבה. זו הצלחה.

מי קובע עבורי את ההצלחה שלי. אם הקריטריונים חיצוניים, אין מנהיגות פנימית. כאשר יש מנהיגות פנימית, אני הקובע. לא הביקורת העצמית המוגזמת. לא הקולות החיצוניים שמנסים לשפוט אותי ולסווג אותי.

כל יום אנחנו מתחילים מחדש. בכל יום עלינו לחפש את הכלים לצמצם ביקורת עצמית, לגלות את עצמנו, לגלות את השינוי הבא, לתרגל יצירתיות, לתרגל אומץ, להתגרות בקיים, לזעזע את המובן מאליו, לקחת יוזמות, לקחת סיכונים, לשחק יותר, לצחוק יותר, להשתטות יותר.

כאשר איננו עושים זאת, המרחב הפנימי נסגר. זהו עיקרון אוניברסלי. אם אינני מטפח את הטוב, אקבל משהו אחר במקומו, בדרך כלל את תמונת הראי השלילית שלו. אין מצב ניטרלי. אם אינני פותח את הברזים הפנימיים של היצירתיות, האוטנטיות והאומץ, הם נסגרים ומתמלאים חלודה.

לכן בכל יום עלינו להתחיל מחדש. אולי דרך כתיבה, אולי ריקוד, אולי יוזמה חדשה, אולי חיוך נוסף אל המראה, אולי טיפוח של משהו שהתחלנו. בוודאי דרך זיהוי הרגעים שבהם איננו נחמדים לעצמנו. לעצור. לומר סטופ. לומר: לא מסכים. זה מעוות. זה מוגזם. זה אינו מתאים לי. זו ביריונות פנימית. לזהות. לסרב.

ומעבר לכך לזהות גם מי הם האנשים שמקטינים אותנו. מי מחזק אצלנו ספק עצמי. מי מגביר ביקורת עצמית. מי מצמצם לנו את האומץ. ומנגד מי הם האנשים שבקרבתם אנו מרגישים יותר תקווה, חמלה עצמית, אומץ, הרפתקנות, נכונות לשחק עם החיים, יותר נחמה.

בכל יום יש לנו עבודה עם כל זה. זהו כרטיס הכניסה החשוב ביותר לחופש האמיתי של האדם. ולכן כדאי להשקיע בכך, לעבוד בכך, למצוא כל אחד את דרכיו ואת הטכניקות שלו. בכל יום עוד מנה של שחרור, עוד התמודדות, עוד זיהוי מדויק יותר של הביקורת המוגזמת.

אנחנו חיים בתוך מרחב שמטפח ביקורת עצמית כל הזמן. היא מופיעה בכל סוג של תקשורת כמעט. ולכן השקט הפנימי שאנו מטפחים הוא הישג ממשי ועמוק.

המאבק על החופש נמשך בכל יום. אבל יש לנו את הכוחות הפנימיים שמסוגלים להביא דרכים, אילתורים ופתרונות שיעזרו לנו לערער את ההגמוניה של הביקורת העצמית. ואם הגענו עד כאן, לפרק 27, ואם עשינו קורסים רבים של מנהיגות פנימית, ברור שהתקדמנו.

וכל פעם שאנו עונים על שאלה, מבצעים תרגיל, כותבים שורה נוספת, עושים יוזמה קטנה, פועלים בדרך מעט שונה, אנחנו מורידים עוד ועוד מכוחה של הביקורת העצמית המוגזמת. וככל שהכוח הזה נחלש, אפשר כבר להתחיל להרגיש זאת.

תרגיל 27: עני על חמשת השאלות:

1. האם קשה לך המאבק הנמשך הזה, עם הביקורת העצמית המוגזמת שלך?
2. מה קורה אם אינך עומדת על המשמר והביקורת העצמית שלך מתקיפה אותך ללא מפריע?
3. האם את מוכנה לשגרת חיים שבה מדי יום תעמדי מולה בחיור ובאומץ ותאי לי מי הבוס באמת?
4. עד כמה רחוק את מוכנה להיאבק למען החופש האמתי שלך?
5. מהי הפעולה הבאה שבכוונתך לעשות כדי להראות לעצמך שאת רצינית בעניין הזה?

פרק 28: הביקורת העצמית המוגזמת לעתים מושלכת

חזרה אלינו דרך אנשים אחרים

פרק זה ושני הפרקים הבאים יעסקו בצורות שונות של ביקורת עצמית מוגזמת שכדאי להכיר. כפי שכבר ציינתי, לביקורת העצמית המוגזמת יש פנים רבות ושיטות רבות. חלקן אצליח להבהיר כאן, וחלקן כל אחד ואחת יגלו בעצמם, משום שאצל כל אדם היא מופיעה מעט אחרת.

בסופו של דבר, השורה התחתונה שלה דומה מאוד בכל מקום. היא יוצרת אותו אפקט מצמצם, אותו אפקט מגביל, אותה עוטפת של חוויה שלילית ולא נעימה, הן ביחס לאופן שבו אנו מפרשים אירועים והן ביחס לדרכים שבהן נדמה לנו שאפשר להתמודד איתם. יש לה צורות רבות, אך את כולן ניתן עם הזמן לזהות, תחילה בדיעבד, ובהמשך גם תוך כדי, ואולי אפילו להגיע למצב שבו אפשר לומר לעצמנו בזמן אמת: הנה זה מתחיל, ולעצור את זה מוקדם יותר.

אחת הצורות המבלבלות והלא פשוטות של ביקורת עצמית מוגזמת היא זו שמושלכת חזרה אלינו דרך אנשים אחרים. זו חוויה מבלבלת, מטרידה ואף מעצבנת, ולא תמיד קל להתמודד עמה. מדובר בביקורת מיותרת ומוגזמת שמגיעה אלינו דרך אנשים אחרים.

חשוב להדגיש: במסגרת מערכות יחסים קרובות, משפחה, חברות ושותפות, יש מקום לביקורת. לעתים זה תפקיד חיוני במערכת יחסים. לעתים יש ערך בכך שמישהו מעיר לנו, מעורר אותנו, מראה לנו שאנו פועלים באופן שאינו מיטיב או שאינו מתאים למערכת היחסים. ביקורת כזו יכולה להיות חלק בריא מהקשר. השאלה המרכזית היא תמיד כיצד היא נאמרת, מתי היא נאמרת, מה הטון שלה, והאם היא נאמרת מתוך רצון כן ליצירת דיאלוג ותיקון, או שהיא נאמרת מתוך דרמה, האשמה ועוצמה מוגזמת, באופן שמייצר בעיקר כאב ואשמה.

כאשר הביקורת אינה מוגזמת, והיא מתייחסת באופן ענייני למשהו מסוים בתוך מערכת היחסים, היא יכולה להיות מועילה. אך ישנה ביקורת בין אנשים שאיננה באמת ביקורת הדדית בונה, אלא למעשה הד ציבורי של הביקורת העצמית המוגזמת שלנו. הביקורת הפנימית מצאה לה דרך להתבטא דרך פיותיהם של אחרים.

אנשים שונים עשויים להעיר הערות על יוזמות שלנו, על חלומות שלנו, על הדרך שבה אנו פועלים. לעתים אלו הערות שלא באמת עוזרות לנו, שלא ביקשנו אותן, שלא תורמות שינוי ממשי, אלא בעיקר גורמות לנו להרגיש לא בנוח עם עצמנו, להטיל ספק בדרך שלנו ולהתאכזב עוד יותר ממשק לא הצליח.

יש גם ביקורת שמקבלת אופי של עוינות. אדם מבקר אותנו שוב ושוב, ומרגע שנפתחת השיחה אנו כבר מצפים לקבל רשימת הערות על מה שלא עשינו, מה שלא אמרנו, לאן לא הלכנו, במה לא הצלחנו. לעתים הוא אף משווה אותנו לאחרים: למה אינך כמו פלוני, תראי איך היא עושה יותר טוב ממך, ועוד משפטים מהסוג הזה. כל אלה נחווים כהתקפה, כפגיעה באישיות שלנו.

הסוג הזה של ביקורת מעיד לא פעם על כך שהביקורת העצמית המוגזמת שלנו מצאה לה שליח. אותו אדם אולי ביקורתי מטבעו, אולי שיפוטי או חכם בעיני עצמו, אולי פשוט לא רגיש מספיק. כך או כך, הוא הופך לשליח נוח עבור הביקורת העצמית שלנו, שמשלחת דרכו חיצים ביקורתיים.

אין טעם לשנוא את האדם עצמו, אך גם אין זה נכון להתעלם ממה שמתרחש. אין טעם לברוח ולהסתגר, אלא יש צורך להתייבב ולומר "סטופ". לומר: אני מוכן לשיחה, אך לא מוכן לתקשורת מהסוג הזה. אינני מוכן לביקורת שמקטינה אותי, שמזלזלת בי, שמטילה ספק ביכולת שלי או בדרך שלי.

הדרך להתמודד אינה באמצעות ויכוח אינסופי על התוכן, לא דרך ניסיונות להצדיק את עצמנו ולהסביר שוב ושוב למה בחרנו כפי שבחרנו, ולא דרך כניסה לדרמה. ברגע שהביקורת חוזרת על עצמה, חודרת למרחב שלנו, מקבצת אותנו פנימה, מגבירה ספק ומצמצמת את הביטחון ואת השמחה, מדובר בצורת בריונות. גם אם הדברים נאמרים בטון מנומס או "תרבותי", כאשר הם נחווים שוב ושוב כפגיעה, זו עדיין צורה של בריונות.

יש גם מצבים שבהם השיח בין חברים כולל צחוקים הדדיים, קצת "ירידות" הדדיות, אך יש בהם תחושת כבוד ואיזון. כל עוד שני הצדדים חשים נינוחים, יודעים שהם מוערכים ואהובים, וההומור אינו חוצה גבול ומקטין, אפשר לראות בכך חלק ממשחק חברי. אך לעתים גם בין

חברים נחצים גבולות, ואנחנו מרגישים זאת היטב. הגבול הוא המקום שבו זה כבר אינו נעים.

לעתים אנחנו מבקשים במפורש שזה ייפסק, אך זה אינו נפסק. הדבר קורה לא פעם ביחסים משפחתיים. שיחת טלפון יכולה להפוך להיות מסכת של ביקורת חוזרת: למה לא עשית, למה לא באת, למה לא התקשרת, למה אינך כמו, כיצד לא הצלחת, ועוד ועוד.

למה הדבר ממשיך לקרות. משום שהביקורת העצמית המוגזמת שלנו, עמוק בפנים, מאפשרת לזה להתרחש. היא מזהה לכאורה "שותף טבעי" בחוץ. זהו אותו חלק ברקע שמאמין שאיננו בסדר, ולכן "מוכן" לקבל ביקורת כזו, גם כאשר היא פוגענית ומיותרת.

כאשר מגיעה ביקורת מבחוץ שאינה באמת בונה ואינה מחזקת את היחסים, ואנו מזהים שהיא מקטינה אותנו, מזלזלת, מטילה ספק ביכולתנו או בדרך הצמיחה שלנו, עלינו להכיר בכך שאפשרנו לה להיכנס, ולהתחיל להציב גבולות. לומר בצורה ברורה, רגועה ומכבדת: אני אינני מוכן לביקורת מהסוג הזה. אינני מוכן לשיח שמקטין אותי.

אם לאחר שאמרנו זאת בצורה בהירה הביקורת ממשיכה להופיע שוב ושוב, עלינו לשאול את עצמנו מדוע אנחנו ממשיכים לשמור על קשר באותה תדירות ובאותו אופן עם אדם שמדבר אלינו כך. מדוע אנו מסכימים להיות קורבן לבריונות חוזרת.

אם אנו עוסקים כאן בצמצום ביקורת עצמית מוגזמת, זוהי אחת הצורות המשמעותיות שבה היא מופיעה, משום שהיא כבר קשורה ישירות ליחסים שלנו עם העולם. היחסים עם העולם משקפים את היחסים שלנו עם עצמנו. אנשים אחרים "מתקיפים" אותנו לא פעם משום שבפנים אנחנו עצמנו מתקיפים את עצמנו דרך הביקורת העצמית.

לכן, תפקידנו הוא לומר "סטופ" גם בפנים וגם כלפי חוץ. פנימה, דרך זיהוי החלק שנוטה להסכים לביקורת ולהאמין לה. החוצה, דרך הצבת גבול ברור אל מול מי שמאפשר לעצמו לבקר אותנו באופן מצמצם ופוגעני.

אין צורך לעשות זאת בדרמה, ולא מתוך קורבנות. אפשר לומר זאת בנימוס, בכבוד, ולעמוד על זה בעקביות: סליחה, אינני מוכן לדבר כך יותר. אינני מוכן לקבל יחס שמקטין אותי.

בדרך כלל, לאחר מספר פעמים שבהן הגבול נהיה ברור ועקבי, הדפוס מתחיל להשתנות. ואם לאחר כל זאת האדם ממשיך לדבר כך שוב ושוב, עלינו לשקול ברצינות כיצד להגן על עצמנו, ועד כמה נכון להמשיך בקשר באותה מתכונת.

הדבר החשוב ביותר הוא לשמור על עצמנו מפני עודף ביקורת עצמית, בכל הצורות שבהן היא מופיעה. ביקורת עצמית מוגזמת, בין אם היא נשמעת בקול פנימי או דרך קולותיהם של אנשים אחרים, אינה תורמת דבר מלבד פגיעה. אפשר ואף רצוי להימנע ממנה, ועם הזמן ללמוד לבחור מחדש את הדרך שבה אנו מוכנים לדבר עם עצמנו, ולקבל את האופן שבו אחרים מדברים איתנו.

תרגיל 28: עני על חמשת השאלות:

1. איך את מרגישה כשאנשים מתבטאים כלפיך בביקורת מיותרת ומוגזמת?
2. האם יש קרובי משפחה, חברים או קולגות שנוהגים כך להתבטא כלפיך? האם היו בעבר? נסי לפרט.
3. האם את מתכווצת כשזה קורה? מתעצבנת? נעלבת? חושבת שהם צודקים? מתווכחת? משהו אחר?
4. מה יקרה כשתציבי גבול ברור וקבוע מפני ביקורת חיצונית מוגזמת?
5. האם את יכולה לראות כעת כיצד הביקורת החיצונית היא למעשה שיקוף שלך ובמידה רבה מתקיימת עקב ההרשאה שלך?

פרק 29: ביקורת עצמית מוגזמת מופיעה גם כפסימיות, ספקנות, ציניות, התמכרויות, שיפוטיות כלפי אחרים ואפילו דיכאון

פרק זה מרחיב את היריעה של זיהוי ביקורת עצמית מוגזמת ומציג צורות נוספות שכדאי להכיר. הצורות האלה מלוות אותנו, הולכות אתנו, לעתים מופיעות בתוכנו ולעתים מוצגות כלפנו על ידי אחרים. רבות מהצורות הללו הפכו לחלק מנורמות תרבותיות, ובסופו של דבר הן מזינות ביקורת עצמית מוגזמת ומקטינות את המנהיגות הפנימית שלנו.

בסופו של דבר, החברה האנושית, באופן לא מודע, אינה תמיד מעודדת מנהיגות פנימית. החברה, ברמה קולקטיבית, מעדיפה פעמים רבות שאנשים יישארו "משתפי פעולה" עם הנורמות, ולא שכל אחד יפתח מנהיגות פנימית עצמאית מדי. לכן החברה משמרת, מבלי לדעת, מחוות, ג'סטות, התנהגויות ונורמות שמחזיקות אותנו בתוך ביקורת עצמית מוגזמת.

אנחנו רוצים להכיר את התופעות הללו, להיות ערים להן, לצמצם אותן בחיינו, וללמוד להיכנס איתן למשא ומתן במקום להמשיך לתת להן לנהל אותנו. מטרתנו היא להעצים מנהיגות פנימית. וכדי שמרחב פנימי יוכל להתפתח למנהיגות פנימית, הוא זקוק לחופש. חופש

להקשיב לקול הפנימי, וחופש לממש אותו. החופש הזה מופרע מאוד על ידי ביקורת עצמית מוגזמת. לכן חשוב כל כך ללמוד את מה שמוצג כאן, ולהכיר את הגרסאות השונות של ביקורת עצמית מוגזמת.

אחת הגרסאות הבולטות היא פסימיות. לכאורה, פסימיות נראית לעתים הגיונית. קרו דברים לא פשוטים, אז למה שיקרו דברים טובים. הפסימיות מציגה את עצמה כעמדה זהירה, כזו שאינה "לוקחת סיכונים". אך בפועל, במידה רבה, פסימיות היא להיות "על בטוח". להיות על בטוח הוא בדיוק מה שהביקורת העצמית המוגזמת אוהבת. לשמור על מה שיש, לא להעז, לא לצאת אל הלא נודע.

הפסימיות מספקת לכאורה הצדקה הגיונית ללמה לא לעשות, למה לא לצאת, למה לא לנסות, למה לא להעז. היא מציעה נרטיב "אינטליגנטי" המבוסס על ניסיון העבר, ומתחפשת לחוכמה ולבגרות. זו אחת התחפושות המתוחכמות של ביקורת עצמית מוגזמת.

אופטימיות, לעומת זאת, היא אחד הכלים המרכזיים להתמודד עם ביקורת עצמית מוגזמת. כאשר אנחנו יוצרים משהו ויוצאים אל הלא נודע, הביקורת העצמית המוגזמת תשאל: למה אתה עושה את זה, אם אינך יודע לאן זה יוביל. האופטימיות עונה: אני מאמין שזה יכול לעבוד. אני ממשיך, כי יש בי אמון.

איננו נאבקים בביקורת העצמית המוגזמת באמצעות הוכחות, אלא דרך הנכחה של אנרגיה חיובית, דרך יציאה לפעולה, יוזמה ושינוי, ודרך גיוס מודע של אופטימיות. במובנים רבים אפשר לומר שפסימיות היא לעתים תוצאה של חוסר תרגול של אופטימיות. כאשר האור של האופטימיות אינו מוזן, החשכה של הפסימיות ממלאת את המקום.

צורה נוספת היא ספקנות, שמאוד דומה לפסימיות, וכן ציניות. בקהילות מסוימות ספקנות וציניות הפכו כמעט לשפה מקובלת של "שיח אינטליגנטי". זהו שיח מתוחכם כביכול, שמלגלג על תמימות, מתבונן מגבוה על ניסיונות של אנשים אחרים, מגחיק כישלונות, מתייחס באירוניה לניסיונות שינוי, ומאמץ טון שיפוטי ומתנשא.

מאחורי כל אלה יושב פחד. האדם הציני והאדם הספקן הם פעמים רבות אנשים פוחדים. הם חוששים לעשות צעד קטן מעבר למקום ה"מוכר והשמור" שלהם. הם מחזיקים עצמם בעמדה של מי שיודע, מבין, משכיל, ומתבונן על העולם מבחוץ, אך בפנים יש בהם קנאה שקטה במי שמוכן להעז, ליצור, לשנות, לנסות ולהיכשל.

כדי להגן על הפחד הלא מודע, האדם הספקן והציני מפתח הומור שחור ופונה שוב ושוב לביקורת, וזאת בשירות הביקורת העצמית המוגזמת שלו. כך הוא נמנע מלהתקרב לתשוקות שהיו שקטות בתוכו, אך לא זכו למימוש.

בעולם כזה, לפעמים מי שמוכן להיות "פנטזיונר", הרפתקן, יוצר, מי שמוכן לנסות גם אם אין לו הבטחה להצלחה, הופך לדמות נדירה. זהו האדם שאינו מוכן לקבל כמובן מאליו את הנרטיב הציני, אפילו אם צוחקים עליו. הוא אומר לעצמו: אני רוצה לנסות, בא לי.

צורה נוספת של ביקורת עצמית מוגזמת היא התמכרויות. אנו עשויים להיתקע בהרגלים התמכרוטיים שונים ולהשקיע בהם אנרגיה רבה. בתוך ההתמכרות קיימת בדרך כלל גם ביקורת עצמית חזקה על עצם קיומה של ההתמכרות. כך האדם מוצא עצמו משקיע משאבים רבים, זמן, תשומת לב ואנרגיה, גם בהתמכרות עצמה וגם בביקורת האיסופית עליה. כל אלה נשאבים למקום אחד, במקום להיות מוקדשים למימוש תשוקות ויכולת יצירתית.

למען הביקורת העצמית המוגזמת זהו מצב נוח. היא "דואגת" לשמר את ההתמכרות. חלק משמעותי מן ההתמכרות הוא הגינוי העצמי על עצם ההתמכרות. הגינוי העצמי וההלקאה העצמית משמרים את האדם במקום התקוע. הם אינם עוזרים לו לצאת, אלא מחזקים את הכאב שמזין את ההתמכרות.

עוד תחפושת מרכזית של ביקורת עצמית מוגזמת היא שיפוטיות כלפי אחרים. כאשר אדם אומר לעצמו בלי הרף: הוא לא בסדר, היא לא בסדר, זה בחיים לא הייתי עושה, זה לא טוב, זה לא מספיק, זה לא חכם, זה לא רציני, הוא יוצר בעולם הפנימי שלו מערכת של קטגוריות מנופחות שבהן אחרים תמיד פחות: פחות טובים, פחות מתוחכמים, פחות יצירתיים, פחות נאורים, פחות מבינים.

שיפוטיות זו נובעת מפחד מלהתערבב באמת בחיים, מפחד לפגוש גם את החלקים הלא מושלמים שבו. מתוך הפחד הזה האדם נסגר בבועה, מסמן גבולות נוקשים בינו לבין העולם, ומעדיף לשפוט ולהתנשא מאשר להיכנס לקשר חי ויצירתי. כך הוא משליך על אחרים את הביקורת העצמית המוגזמת שלו, במקום לראות שהיא מתקיימת בתוכו.

ולבסוף, דיכאון. זוהי רשימה חלקית, אך משמעותית: פסימיות, ספקנות, ציניות, התמכרויות, שיפוטיות, ולעתים גם דיכאון.

לעתים אנו מוצאים את עצמנו "נתקעים" במצב רוח ירוד, בתחושה של דכדוך מתמשך, ומספרים לעצמנו שאין לנו אנרגיה, שאין טעם, שאין כוח ליזום, לעשות, ליהנות או ליצור. הביקורת העצמית המוגזמת "חוגגת" במקומות האלה. היא מחזקת את הדיכאון, היא חלק

בלתי נפרד ממנו, משום שחלק משמעותי מן הדיכאון הוא השפה השלילית שבה האדם מדבר אל עצמו.

גם כאן, פעולות מסוימות שסותרות את דפוסי הביקורת העצמית ומציבות לה גבולות יכולות לסייע לאדם לגייס עוד כלים, להחלים מהר יותר ולהתמודד באופן טוב יותר עם מצב רוח ירוד. זאת כמובן כאשר מדובר בדיכאון קל או בינוני, ולא במצבים פתולוגיים קליניים, שלהם נדרש מענה טיפולי אחר.

האפשרות לזהות שפסימיות, ספקנות, ציניות, התמכרויות, שיפוטיות כלפי אחרים ולפעמים גם דיכאון הם ביטויים שונים של ביקורת עצמית מוגזמת היא צעד משמעותי ביותר. כאשר אנחנו לומדים להשתמש בכלים לצמצומה, כל אלה הופכים להיות פחות רלוונטיים ופחות נחוצים.

מי שירצה להמשיך להחזיק בהם יוכל לעשות זאת. אך מי שבחר במסע של מנהיגות פנימית, כבר אינו זקוק להם באותה מידה. הוא מתחיל לבחור מחדש את הדרך שבה הוא חושב, מדבר ופועל, ומפנה יותר ויותר מקום לחופש, ליצירתיות ולחיבור מכבד לעצמו ולאחרים.

תרגיל 29: עני על חמשת השאלות:

1. האם את מכירה את החלקים הפסימיים והסקפטיים בתוכך? מהי מערכת היחסים שלך איתם
2. האם את מכירה את החלק הציני שבך? האם את מזהה את הקשר שלו לביקורת המוגזמת בתוך? האם את קצת צינית לגבי השאלה הזו
3. האם את מכירה בעובדה שיש לך התמכרויות והרגלים לא טובים שקשה לך לשחרר? מה מקומה של ביקורת מוגזמת בהם
4. האם את מסוגלת לצנוח למצב רוח נמוך וירוד "בשלום" מבלי לחשוב שמהו ממש לא בסדר אצלך?
5. האם את מכירה צורות נוספות של הביקורת העצמית המוגזמת שלך ותרצי להציע להוסיף אותן לרשימה?

פרק 30: כל תירוץ להימנעות מיוזמת התחדשות, יצירה

ושינוי הוא בעצם ביקורת עצמית מוגזמת בתחפושת

לכאורה, זהו הפרק ה"אחרון" בתהליך הזה, אך כדאי לראות בו רק נקודת ציון בדרך, הזמנה לקריאה ולתרגול חוזרים עם הספר. מומלץ לעשות כמה וכמה סבבים, כדי שהשינוי שעליו אנו מדברים כאן – שינוי שהוא חיוני מאוד לנפש המתפתחת – יוכל לצמוח, להתרחב ולקבל מקום ממשי בחיך.

הדיאלוג בין האדם לבין הביקורת העצמית המוגזמת שלו הוא משימה גדולה, משימת חיים, שיש בה טווח שיפור אינסופי. זהו נושא שכדאי למקם במרכז תשומת הלב, גם אם לעתים לא קל לעשות זאת, במיוחד אם קיימת שאיפה אמיתית להעצים את המנהיגות הפנימית. זהו נושא מרכזי במנהיגות פנימית, ולצדו קיימים כמובן תחומים נוספים היכולים לפתח מנהיגות פנימית, שניתן להעמיק בהם דרך ספרים אחרים בספרייה הפסיכו-קריאטיבית – כמו יצירתיות, חמלה, טרנספורמציה רגשית, אהבה עצמית ועוד.

כאן אנו עוסקים בתחזוקה של המרחב הפנימי, כדי להפוך אותו למקום שבאמת יכול להנהיג את האדם באופן הנכון והמועיל. להנהיג, כלומר להוביל אותו גם למקומות שלא היה יכול להגיע אליהם בדרך הרגילה, אבל מתוכו יכול לצמוח מנהיג פנימי שיכוון אותו אליהם. זהו חלק מהותי מן המנהיגות הפנימית.

כדי שזה יקרה, יש לצמצם כוחות שמפריעים למנהיגות הפנימית – מנהיגות שנשענת על אינטואיציה, על רוחניות, על חמלה, על יצירתיות ועל כלים שאינם תמיד נענים לחוקי ההיגיון הרגיל. הביקורת העצמית המוגזמת מנסה, בדרכה, לכפות עלינו להישאר צמודים להיגיון הרגיל, לא לצאת מעבר לו, ולכן היא גם חוסמת את התפתחות המנהיגות הפנימית בכל מרכיביה.

מכאן נובעת החשיבות הגדולה של המודעות לביקורת העצמית המוגזמת. אין לזלזל בכוחה, אין להמעיט בערכה, ואין לחשוב שסיימנו "את הסיפור" איתה. היא שם. היא כוח. היא מסמלת את הפחדים שלנו, את אזורי החשיכה הפנימית, את ההשפעות השליליות המסיביות שקיבלנו מכל עבר והפנמנו. היא מסמלת גם את עבודת הצמיחה שעוד נכונה לנו, אולי יותר מכל דבר אחר.

טוב לגלות אותה, טוב לחשוף אותה, טוב להכיר אותה, טוב לדבר איתה, טוב להתמודד איתה, טוב להתעמת איתה, וטוב שלעתים גם ננצח אותה. טוב לנהל חיים שיש בהם קשר מודע לביקורת העצמית, לתת לה שם, להגדיר אותה כמוגזמת, גם בינינו לבין עצמנו וגם לעתים במילים שאנו אומרים לאחרים. כך מתאפשר לנו להתנהל מולה, לא להיות מנוהלים על ידיה, ועל ידי ה"טרנד" המסיבי שהיא מייצגת.

בתוך אותו טרנד מסתתרים רכיבים רבים: אשמה, נטילת אחריות לא רלוונטית, תחושת החמצה שאינה תואמת את המציאות, תחושת פספוס לא הכרחית, תחושת אובדן זמן, ועוד הרבה תכנים שאינם באמת נחוצים. כל אלה מתלכדים אל המקום שעליו מדבר פרק זה: כל תירוץ להימנעות מיוזמת התחדשות, יצירה ושינוי הוא בעצם ביקורת עצמית מוגזמת בתחפושת.

הכוונה היא לכך שבטבע הבריא של האדם, כאשר הוא מחובר אליו ברמה סבירה, קיים בפנים מקום רוחש, חי, נושם, פועם ומתרגש. מקום שמבקש לצמוח, ליצור, לשנות, להשפיע, לגעת, להתערבב, להתפתח, להתרחב ולהתממש. עמוק בפנים ישנו גרעין יצירתי שמחובר לרוח, לאינטואיציה, שניזון מאהבה ומייצר אהבה.

הגרעין הזה חי. הוא היסוד לשפע, לשמחה ולאהבה. הוא החלק האלוהי שבאדם, החלק שהאדם הגיע אתו לכאן מן המקור. תכליתו של חלק פנימי זה היא לבטא את עצמו, לממש את עצמו, להעניק מעצמו, "לרקוד" עם הסביבה דרך הביטוי הייחודי שלו. זהו הטבע הבריא.

את החלק הזה האדם מחפש שוב ושוב, בדרכים שונות. פעמים רבות הוא גם מחמיץ אותו. זה חלק מן הדרמה האנושית, ואין טעם להפעיל גם על כך ביקורת עצמית מוגזמת או לייצר אשמה מיותרת. חשוב לדעת שהחלק הזה קיים, ושיש בו אורך רוח. אין בו לחץ למימוש מידי, אין בו אכזבה מכך שהתרחקנו ממנו או שכחנו אותו. הוא תמיד נמצא שם עבורנו. הוא חלק מאיתנו, הוא אנחנו. אין בו נפרדות מאתנו, ואיננו יכולים להיפרד ממנו באמת.

מה שאפשרי הוא לא לשים לב לנוכחותו, בגלל קשיים והעמסות שהטלו על עצמנו, לעתים בלי לשים לב, ובגלל עודף ביקורת עצמית שהתרגלנו לחיות לצדה, בצלה ובאורה.

כשמגיע הרגע לסכם, ולו באופן זמני, את הקורס הזה, אפשר להישיר מבט אל השורה התחתונה. יש בתוכנו מנוע פנימי מקסים, אלוהי, מתוחכם, גאוני ויצירתי, שמבין לעומק מהי אהבה, שמגיע ממקור של אהבה, של יצירה, של התחדשות ושל השתנות. הוא נמצא שם.

בכל פעם שאנו בונים בתוכנו, לעתים בצורה מתוחכמת מאוד, תירוץ להימנעות מיוזמת התחדשות, יצירה ושינוי, אנחנו למעשה הולכים לפי הדרך שסוללת לנו הביקורת העצמית המוגזמת. היא מצליחה לשכנע אותנו בסיפור פנימי מפורט ומשכנע למה אי אפשר: למה זה לא הזמן, למה זה לא יצליח, למה זה לא מספיק טוב, למה זה לא עובד כפי ש"אמור" היה לעבוד.

אלו צורות שונות של משוב שלילי שאנו מייצרים לעצמנו, ובשורה התחתונה הם גורמים לנו לא להאזין לאותו מנוע פנימי ולא לפעול בשיתוף פעולה אתו. מנוע זה מדבר אלינו דרך

תשוקה נקייה. הוא קורא לנו לראות עד כמה חשוב עבורנו, עבור בריאותנו ועבור יחסינו עם אחרים, להקשיב לתשוקה הזו, להאמין לה, לקחת למענה יוזמות אמיצות, להכיל באהבה ובהבנה את מה שאנו נוטים לתפוס ככישלונות ביישום שלה, ולהמשיך להישאר אתה בקשר, במשא ומתן, בהקשבה ובניסוי ותהייה.

האישיות – מי שאני, עם כל האגו, ההדחקות, ההכחשות, הצלקות והקרמה שלי – נבנתה כאן, בחיים האלה, בזמן הזה. האישיות הזו יכולה לעשות עבודה כדי לשפר את הקשר עם אותו מנוע פנימי. היא יכולה, אך היא זקוקה לבחירה. כאשר היא בוחרת בכך, חשוב שתכיר בכך שכל תירוץ פנימי שמונע מיוזמת התחדשות, יצירה ושינוי הוא למעשה ביקורת עצמית מוגזמת בתחפושת. זהו סוג של שקר. הוא אינו אמתי, הוא אינו מייצג את מה שקיים באמת.

אין פירוש הדבר שבכל רגע נתון האדם "חייב" להיות בהתחדשות, יצירה ושינוי. יש תקופות של מנוחה, השהיה, השריה, המתנה, התבוננות. כל אלה חלק מהמסע. אין צורך להיות תמיד בעשייה. אפשר גם לשהות ב"בין לבין" – ועדיין להיות מודעים לכך שבתקופה זו מתרחשת התארגנות, מנוחה, תדלוק והזנה פנימית לקראת הדבר הבא.

המודעות חשובה במיוחד ברגעים שבהם אנו מעמיסים על עצמנו תירוצים רבים: אין זמן, אין משאבים, אין ידע, אין כישרון, אין אנשים מתאימים, אין תנאים מתאימים, אין מדינה מתאימה, ועוד אין-ספור הסברים. לעתים קרובות, מתחת לכל אלה יושב פחד. פחד לעשות את הצעד, לצאת להרפתקה, ללכת אל הלא נודע, להתקרב אל מימוש העונג שביצירה, ביוזמה ובשינוי.

מקורו של הפחד יכול להיות נושא לקורס אחר. העובדה החשובה כאן היא שהביקורת העצמית המוגזמת ניזונה מן הפחד הזה, ומשתמשת בו כדי לשמר את המצב הקיים. אפשר להתחיל למוסס את הפחד הזה באמצעות פעולות שמצמצמות את הביקורת, שמציבות לה גבולות, גם בלי להבין עד תום את מקור הפחד.

בפחדים עמוקים אין הכרח לטפל רק דרך הבנה, אלא דרך מענה נכון: דרך צמצום הביקורת, דרך יוזמה, דרך התחדשות, דרך יצירה, דרך שינוי, דרך הפתעות. דרך ההכרה בכך שמותר לנו להיכשל, לטעות, לעשות שטויות. מותר לנו לחיות.

ולחיות, משמעותו אינה לעמוד בסטנדרטים נוקשים, אלא לטעום, להתנסות, לגלות, לצאת להרפתקה וללמוד ממנה. כדי לחיות כך, יש ללמוד להפחית ביקורת עצמית מוגזמת. היא אמנם חלק מן החיים, אך היא החלק שמאתגר את חוויית החיים ומזמין אותנו לבוא מולה, לעבוד מולה, להציב לה גבולות ולעתים גם לעקוף אותה.

תודה רבה שהיית כאן.

תרגיל 30: עני על חמשת השאלות:

1. מהי יזמת השינוי המגרה, המרתקת והמסעירה ביותר שעדיין מצויה אצלך ב"מגירה" מסיבות כאלה או אחרות?
2. מהם התירוצים העיקריים שאת מספרת לעצמך על אי הגשמת היזמה הזו?
3. מהו ה"היגיון המעשי" שמחזק את התירוצים האלה וגורם לך להרגיש "צודקת" לגבי זה שאת מעכבת את המימוש הזה?
4. האם המחשבה על מציאת דרך חדשה להוציא לפועל את הפנטזיה הזו נעימה לך או מפחידה או גם וגם? פרטי?
5. האם ניתן להגשים את החלום הזה בצורה קצת אחרת, בינתיים, או רק לעשות אליו צעד קטן, בינתיים, כדי שלא יישאר לגמרי במגירה?