

### שינוי פנימי כשורש לשינוי חיצוני ולשיפור מערכות יחסים הדדיות \ ראובן ששון, ישיבת רמת השרון

ביסוד הפעולות עומדת ראייה, שהיא כמין מחשבה פנימית לא מוגדרת, שמנווטת את הפעולות. היא כמו השורשים של האילן ולכן חשיבותה רבה, כי היא המזינה, או שאינה מזינה, כשהיא הרסנית. המחשבה הפנימית הזו היא כמו נבואה שמגשימה את עצמה. היא זו שתקבע את התוצאות בשטח, ולא הפעולות החיצוניות. לדוגמא, אם אינך מאמין בילד שבכוחו להצליח, לא יעזור שתעמיד פנים של מאמין ותעודד אותו להצליח. השדר הסמוי מועבר טוב יותר, והוא גם ספוג באופן שבו אתה פועל. יש חיות שאוכלות את העלים, יש את הגזעים, ויש את השורשים. צריך לטפל בכלם, ובעיקר בשורשים. המשנה באבות מדמה את המעשים לשורשים, ללמדך את הכוח הגדול של המעשים, מול החכמה והדיבורים, שהם רק בעולם הגלוי, והם עלולים להיות בהעמדת פנים, ללא שורש אמיתי. צריך למצוא את הכלים לחשיפת המחשבות הפנימיות, האופן שבו אנו רואים את הגורמים הרלוונטיים - את עצמנו, אנשים השייכים לעניין, את העניין וכדומה.

הראיה נבנית על בסיס תפיסות. לפעמים התפיסות הן על הדבר עצמו ולפעמים מושפעות מעירוב בין האדם עצמו ובין הדבר. לדוגמא, תפיסות של הורה על בן לא יוצלח, הן התפיסות על הילד לעצמו, והן על התפיסה את הילד כמי שמבטא את ההצלחה שלנו. לכן התפיסה של ההורה על עצמו היא גורם מרכזי בתפיסת הילד ובהתנהלות מולו.

הראייה קובעת ציפייה סמויה. כך אנו מצפים מהדבר. הציפייה היא בנקודת האמת שלנו, ללא כיסויים וללא 'יפוי המקח'. היא מה שאנו אומרים לעצמנו במקום הפנימי, טרם היציאה חוצה ששינתה את יחסנו, התעלמה מפגמים וכדומה, כדי להצליח וכו'. יש לבחון האם אנו אומרים את מה שאנו מצפים, או שמא האמירות והדיבורים החוצה שונים מהציפיות שלנו. שכן אמירה ודיבור ללא ציפייה תואמת, כמוה כעץ ללא שורש. כל זה מושרש בדבר פשוט מאוד - להיות אמיתי. להתאים את הפנים אל החוץ.

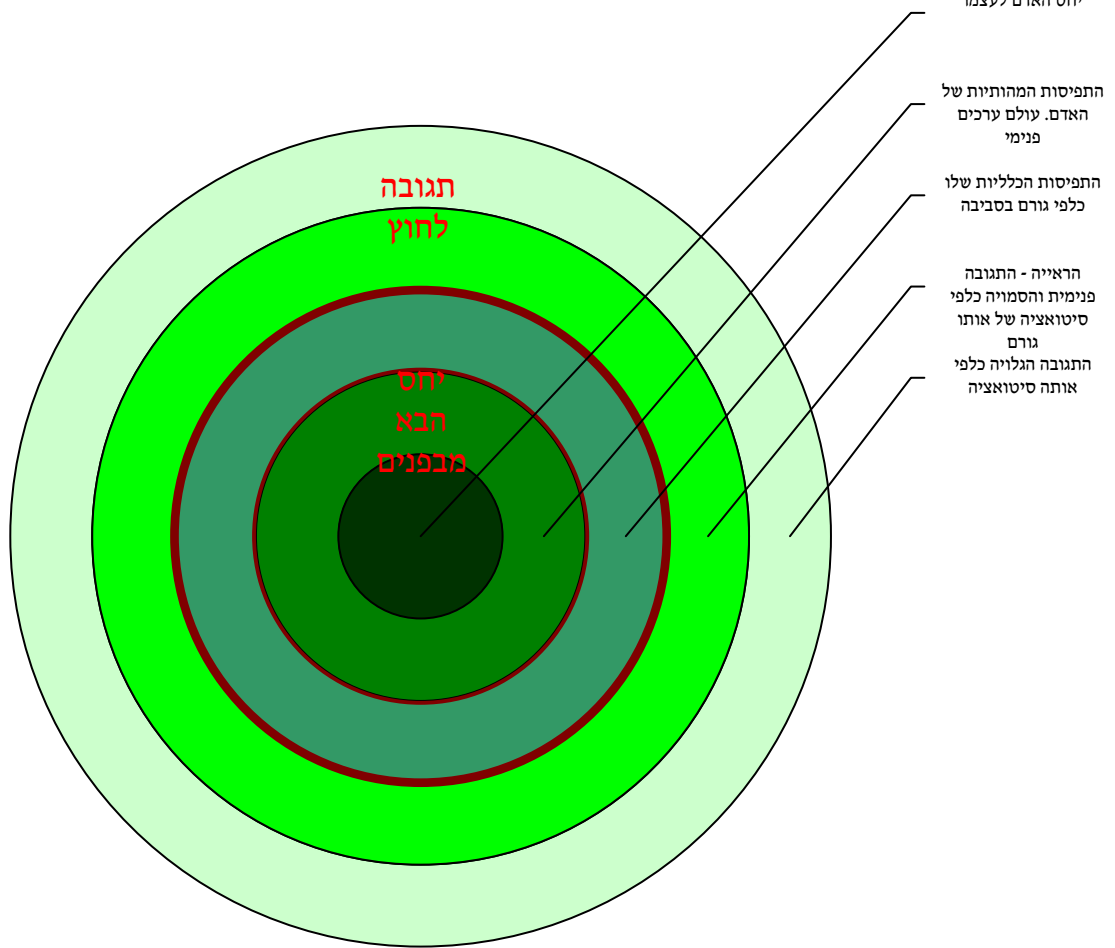
יש להעיר שלפעמים דווקא ההיפך הוא הנכון - הפנים הוא נפלא, הציפייה הפנימית אמורה להיות מצוינת. אך מפני פחדי שווא וחששות ההוצאה חוצה ממלאת בציפיות לכישלון וכו'. הפנים הוא המקום שבו היחידים שנכנסים הם הקב"ה והאדם עצמו. לפני שקיימים גורמים אחרים. במקום שבו מתחילות המחשבות שמושפעות מתגובות של אנשים וכדומה, שם עלול להתחיל הזיוף. צריך להיכנס למקום עמוק ופנימי יותר, ולהקשיב למה שקיים בו, ואח"כ לשאוף להוציאו אל הפועל ולהביא אותו להיות המנוע שדוחף את הפעילות הגלויה.

בכל מערכת יחסים ב"א לחברו יש את האופן הגלוי שבו אנו מתייחסים ויש את המחשבות הסמויות. האדם מחייך אך ליבו רחוק. הוא אינו רוצה אך בכל אופן מסכים כי לא נעים לו. פעמים רבות האופן הגלוי רחוק מהאמת. השורש הסמוי הוא המידות, אוהב שונא אתה חשוב לי אני חשוב לי, אתה מאיים עלי, אני מנצל אותך אתה מנצל אותי ועוד, והצד הגלוי הוא התגובות על פני השטח - הדיבור, הטון הבעות הפנים ועוד. כדי לבחון את היחס הסמוי צריך האדם לשבת עם עצמו ולחשוב על זולתו. אז הוא נקי מהצורך המיידי להתייחס יפה והוא יכול להציף את מה שבאמת קיים בליבו על זולתו.

**המסקנה** מההבנה שהראייה מעצבת את ההתנהגות היא, שכדי לשנות דבר מחוץ אלינו, אנו קודם כל צריכים לשנות את עצמנו, את ראייתנו, וכדי לשנות את ראייתנו אנו צריכים לשנות את תפיסתנו.

נרחיב: המקום של האדם מעצמו לעצמו, טרם נכנס נתון שחוץ ממנו, זהו המקום המשמעותי ביותר להצלחה, הן ביחס האדם לעצמו והן ביחס לזולתו. במקום זה מצויים כל המאגרים של האור. המעגל החיצוני ביותר - התגובה הישירה לזולת או לעניין. ביניהם קיימים כמה שכבות, שכלל שיוצאים חוצה כך הנוכחות של הסביבה החיצונית מתגברת. ראייה היא התגובה הפנימית והסמויה לזולת או לעניין, בהקשר לסיטואציה הנוכחית. התפיסה היא היחס הכוללני אל הזולת או לעניין, שלא בהקשר לסיטואציה ספציפית. תפיסות עמוקות יותר כבר עוברות למערכת התודעה הפנימית של האדם, כמו לדוגמא מה ההגדרה של הצלחה וכישלון וכדומה, שהן העומדות ביסוד התפיסות כלפי כל דבר בעולם. פנימי יותר, יחס האדם לעצמו שהוא מחובר ביחד עם יחס האדם לה'.

השכבות הבונות את יחס האדם לזולת או לעניין



לדוגמא:

1. אני לא שווה כלום. הסביבה מעניקה לי את ערכי.
2. הערך הוא שנינות, ידע וכריזמה.
3. הילד שלי הוא כרטיס הביקור שלי. הוא הביטוי למי שאני באמת מול החברה. הילד שלי לא יוצלח, חסר כל כישרון.
4. סיטואציה - הילד ניגש לתחרות בית ספרית.
5. ראייה ומחשבה פנימית - אין לילד סיכוי להצליח.
6. התנהגות גלויה - עידוד 'בפה', חיוך והפגנת ביטחון מדומים.