

לאהוב את עצמך

"אל תחפש רחוק, תישאר קרוב, כי ככה זה לאהוב את עצמך. לא מול המראה, תיכנס לתוך כן, זה יכול להאיר אותך,"

כותב ושר ברי סחרוף בשירו "ככה זה". אהבה עצמית היא אותה תחושה פנימית שגורמת לנו להרגיש אהובים מעצם היותנו מי שאנחנו ומאפשרת לנו לנהל דיאלוג כן, אוהב ותומך עם עצמנו. מיהו אותו "עצמי" שאנחנו אמורים לאהוב וכיצד אפשר ללמוד לעשות זאת

מאת: ענבל דרור

בכתבי עת מדעיים בעולם. "תפיסה אחת היא טרום קאנטיניו וקודמת לתפיסה המודרנית, ולפיה אנחנו 'נשלטים מבחוץ' על ידי מושא אהבתנו, כלומר איננו שולטים ברגשותינו ומשהו או מישהו אחר מבחוץ מניעים אותם. התפיסה השנייה התפתחה בעקבות **עמנואל קאנט**, והיא גורסת כי התודעה או הדמיון יוצרים לנו את העולם.


"על פי קאנט אנחנו משליכים את רגשותינו ואת תפיסתנו על הזולת, מתאהבים ברעיונות שיש לנו עליו ובונים את עצמנו דרך אותה מערכת דמיונית. אם למשל, אנחנו מדמיינים שהאדם שהתאהבנו בו ניחן בחוכמה יוצאת

לבקר והאם עלינו לאהוב את עצמנו בכל מצב ובכל תנאי? ומה עם אלה שביצעו פשעים נוראיים כגון אונס, התעללות או רצח - האם גם אותם נעודד לאהוב את עצמם? יצאתי למסע בעקבות האהבה העצמית בניסיון להאיר נושא מורכב זה.

שליטה חיצונית או פנימית

"קיימות שתי תפיסות בסיסיות של אהבה", אומר ד"ר **ליאור רבי**, מחברם של הספרים "עומס האינדיבידואליות" ו"שפת השתיקה", שראו אור בהוצאת פרדס, ושל מאמרים בנושאים פילוסופיים שונים, שפורסמו

האם בעלי חיים אוהבים את עצמם? אם התמזל מזלנו הם אוהבים אותנו ולעתים קרובות הם אוהבים זה את זה - אבל האם הם דואגים לעצמם, מטפחים את עצמם, נלחמים באלה שפוגעים בהם ורוצים להמשיך לחיות? גם במקרים עצובים שבהם הם שרויים בדיכאון או שורדים בתנאים קשים, הנסיבות הן שגורמות להם להרגיש רע, ולא מבט ביקורתי בראי האומר: "אוי, כמה השמנתי" או "אוי, איך כולם מתקדמים בחיים ורק אני תקוע". מיהו אותו "עצמי" שאנחנו אמורים לאהוב או



ד"ר ליאור רבי: "אהבה עצמית היא מיקוד תשומת הלב בעצמנו, והיא יכולה ללבוש צורות ביטוי שונות - חלקן יכולות להיראות לנו נכונות ובריאות, כגון יצירתיות אמנותית, וחלקן יכולות להיראות לנו מוטעות, כגון צרכנות יתר או מרדף אחר תשוקות. יצר החיים והדאגה העצמית הם אינסטינקטים. מבחינה זו האהבה העצמית מובנית בנו מראש, אבל היא מתקיימת תמיד בזיקה אל העולם"

דופן, נשאף לחלוק את החוכמה שלו. ואולם, אם האהבה קיימת רק בדמיון הרי שמרגע שנחשפה ה'אמת' וגילינו שהאדם שמולנו אינו חכם כל כך, לא התאהבנו בכלום והאהבה תחדל - כלומר האהבה הייתה אשליה שהתבססה על תפיסה מוטעית של המציאות. באותו אופן אנחנו יכולים לגלות שגם אנחנו פחות מושלמים ממה שהיינו רוצים להאמין ואז נתקשה לאהוב את עצמנו".

לדברי רבי, תפיסה זו מניחה שאין אהבת אמת והיא מתאימה לאדם המודרני השואף לשליטה מלאה על חייו ושכל אהבה שלו לזולת נראית לו כ"אהבה עצמית", כדרך לבסס את אחיזתו בעולם. "אני מאמין שאנחנו נשלטים על ידי דברים חיצוניים. הצורך שלנו באהבה עצמית הוא אחד התוצרים של הדרישה לאינדיבידואליות, שבה אנחנו שופטים את המציאות ביחס לעצמי ורואים אותה כנפרדת מאיתנו. אנחנו בוחרים מה 'לאהוב' ומה 'לא לאהוב', מה להפוך למרכיב באותו 'עצמי' שבונה את עצמו בעולם.

"אהבה היא שינוי במיקוד תשומת הלב. הן מיסטיקן והן אדם מאוהב נמצאים 'מחוץ לעולם' בהיותם ממוקדים באובייקט אחד. אהבה עצמית היא מיקוד תשומת הלב בעצמנו והיא יכולה ללבוש צורות ביטוי שונות. חלקן יכולות להיראות לנו נכונות ובריאות, כגון מיקוד תשומת הלב בעצמנו כדרך ליצירתיות אמנותית, וחלקן יכולות להיראות לנו מוטעות, כגון צרכנות יתר או מרדף אחר תשוקות. חשוב לזכור שיצר החיים והדאגה העצמית הם אינסטינקטים. מבחינה זו אהבה העצמית מובנית בנו מראש, אבל היא מתקיימת תמיד בזיקה אל העולם".

בין נרקיסים לאהבה עצמית

אל גבי בוניט, פסיכואנליטיקאי ומנהל סדנאות טוויסטוק בין-לאומיות וישראליות של אופק (האגודה הישראלית ללימוד תהליכים קבוצתיים וארגוניים), הגעתי דרך

מזכירות החברה הפסיכואנליטית בישראל. שיחתנו מתחילה בסיפורו של **נרקיסוס**, דמות במיתולוגיה היוונית, שבשל יהירותו נענש על ידי **נמיס**, אלת הנקם. זו גרמה לו להתאהב בבואתו עד שמת לבסוף, לאחר שהפסיק לאכול ולשתות. "על פי הפסיכואנליזה נרקיסים הוא מכלול מערכות היחסים של אדם עם עצמו", אומר בוניט. "מערכות אלה יכולות להיות מיטיבות או הרסניות ובדרך כלל הן כוללות מגוון רחב של אלמנטים".

לדברי בוניט, התינוק משקיע את כל היצר שלו בעצמו ובדרך זו מתחילה להתפתח אצלו תפיסה עצמית. "כדי שמישמתו תצליח, התינוק זקוק לסביבה אוהבת, תומכת ומכילה שתספק את צרכיו ותאפשר לו לבנות תפיסה בריאה של עצמו. ואולם, במקרים רבים הסביבה אינה מכילה או מחזיקה. גם במקרים שבהם התינוק גדל בסביבה סבירה הוא חווה לעתים רגעים טראומטיים של נטישה או פגיעה. אחת האפשרויות במקרים אלה היא נסיגה פנימה ויצירה של מעין 'משק אוטרקי' שבו התינוק, ובהמשך האדם, מספק לעצמו את כל או את רוב צרכיו ומצמצם את הקשר שלו אל העולם ואת המשאלות המופנות אליו. נטייה זו מוגדרת בפסיכואנליזה כהפרעה סכיזואידית ומידת העוצמה שלה דינמית ומשתנה. אפשר למצוא אותה כמעט בכל אחד (רבים ממכריי, למשל, שונאים לבקש עזרה ומעדיפים להסתדר בעצמם - ע.ד.).

"במקרים אחרים יאמין האדם כי הסביבה נועדה לספק את צרכיו ולא יראה באדם שמולו סובייקט שלם. אנשים אלה נוטים להאשים את הזולת ולהיות קורבנות ותהיה בהם אלימות אצורה. במקרים אחרים יסבול האדם ממה שמכונה 'הפרעת אישיות נרקיססטית', שתגרום לו להרגיש כמי שתמיד 'חסר לו משהו'. סיפורו של **חנוך לויץ** מיומנה של נערה גיבנת' מעביר באופן

גבי בוניט: "מכיוון שהפרעות כגון הפרעה סכיזואידית או הפרעת אישיות נרקיססטית קיימות במידה כזו או אחרת בכולנו, ההחלטה ללכת לטיפול נובעת ממידת הסבל שהאדם חווה. הנקודה החשובה היא שאהבה עצמית אינה יכולה להתקיים בנפרד מאהבה, מאמפתיה או מסולידריות לזולת, למשפחה, לשבט או לקהילה. במצב אופטימלי מתקיים איזון - היחיד מוכל אך גם מכיל וחש מחויבות ביחס לסביבה"

ברור מצב זה. מכיוון שהדברים קיימים במידה כזו או אחרת בכולנו ההחלטה ללכת לטיפול נובעת ממידת הסבל שהאדם חווה. הנקודה החשובה היא שאהבה עצמית אינה יכולה להתקיים בנפרד מאהבה, מאמפתיה או מסולידריות לזולת, למשפחה, לשבט או לקהילה. במצב אופטימלי מתקיים איזון - היחיד מוכל אך גם מכיל וחש מחויבות ביחס לסביבה".

בוניט ממליץ על הפסיכואנליזה כדוקטרינת טיפול. "אין בה קשר עין בין המטפל למטופל והיא מאפשרת לרבדים הלא-מילוליים, החבויים והעמומים לעלות על פני השטח. היא מאפשרת לנו להיות להיות לבד בנוכחות האחר בלי לחוש נטושים. יצירת שינוי לוקחת שנים רבות והפסיכואנליזה מאפשרת זאת. על אף התובענות של הפסיכואנליזה היא זוכה להרבה מטופלים ומטפלים".

נראה כי זהו עניין של סבלנות ומשאבים וכי יש עדיין מי שירתמו את עצמם למסע של שלוש עד חמש שנים, שעשוי להביא להתפתחות ולשינוי חיובי ביחסים שלהם עם עצמם ועם סביבתם. מידת הסקרנות והעניין בשיטה עשויים להיות גורם משמעותי בבחירה מחייבת זו ורבים יעדיפו לחפש פתרונות קצרים ומהירים יותר למצוקתם ולפנות למטפלים המקיימים מפגש בגובה העיניים.

שינוי בדיאלוג עם עצמנו

נפגשתי גם עם **ד"ר אלי קרסניץ**, מפתח גישת "ללמוד להיות" לריפוי ולצמיחה מתוך קבלה ואהבה עצמית. קרסניץ, דוקטור במדעים, חוקר את נפש האדם במסגרת גישות טיפוליות שונות, בהן גישתו של **עמיחי זלינקובסקי** הנקראת "להקשיב ללב". "מעבר להיותו חבר טוב ושותף למסע, הוא מקור עצום של תובנה והשראה שבבילי בכל מה שקשור להבנה של אהבה עצמית, לאהבה שקיימת בכל דפוס האישיות שלנו ולהכרה במהות האוהבת שלנו", אומר קרסניץ. "עסקתי שנים רבות במדיטציה - זן, ויפאסנה, אושו - וגם למדתי אצל **ניסים אמון** טרילותרפיה, גישה טיפולית מאזנת שמלמדת על שלושת היבטי הנפש - הראש (מחשבות), הרגש (רגשות) והאמצע (מודעות)".

במאמרים באתר האינטרנט שלו קרסניץ מציג דרכים להיות חברים טובים של עצמנו ולנהל דיאלוג כן ותומך עם אותו "עצמי" שהוא לעתים



צילום: שאנדסטוק, אי.ס.א.ב. קריאייטיב



התחושות האלה בפירוט, עד כי ממש חשתי שאותם איברים כבדים וכואבים. בשלב הבא הציע לי קרסניץ לראות ב"אני" הלא מסופק מעין ילד ולבדוק מה אני אומרת ל"ילד" הזה, כלומר כיצד אני נוטה להתייחס אל התסכול והכאב שאני חווה. שלב זה היה מעניין ומשמעותי במיוחד מכיוון שאיתרנו ארבעה דפוסי תגובה - לעתים אני קוואצ'רית המנסה לאמן את עצמי להצלחה ולהחדיר בעצמי מוטיבציה כגון "אם תתאמני תצליחי, אם תצאי עם בחורים ותכירי אנשים תצליחי ללמוד"; לעתים אני מבקרת המטילה ספק כגון "כיצד בחורה חברותית וחכמה כמוך לא הצליחה, משהו בך לא בסדר"; לעתים אני אומרת לאותה ילדה, שהיא אני: "תנוחי, קחי לך את הזמן, את

ד"ר אלי קרסניץ: "הרעיון הוא לאו דווקא 'לפתור' את עצמנו אלא 'לתמוך' בעצמנו, לאפשר לכל מגוון הרגשות להיות נוכחים על פני השטח. איני מתעייף לאחר מכגשים עם הפונים אליי. איני צריך לשמור על פוזה כל-יודעת של מי שמכיל את הזולת, אני פשוט נמצא איתו. גם אני איני יודע תמיד מהי התשובה הנכונה ונתקל במצבים האלה בחיי, כך שנוצר מפגש בין שני אנשים"

החוויה של היעדר זוגיות. תיארת באוזניו מצב שבו אני חוזרת הביתה ואיש אינו מחכה לי עם חיבוק, עם מים חמים באמבטיה ועם ארוחה טעימה. התמקדתי בקושי להסתדר לבד ולדאוג לכל דבר, ממחשב שקורס ועד חשבונות חשמל. הוא הציע לי לבדוק היכן ממוקמות בגוף התחושות האלה, ואני אמרתי שבראש, בגרון ובבטן. ניסיתי לתאר את

מתוסכל וכואב. לאחר כמה שאלות שהעידו כי יש לו קליטה ואינטואיציה לגבי דברים שלא דיברתי עליהם, כגון בעיות שהיו לי במערכת הנשימה, התבקשתי להתמקד בנושא המעסיק אותי ומהווה גורם של קושי וכאב בחיים שלי. התלבטתי אם לבחור בכסף או באהבה, ולבסוף התמקדתי באהבה. קרסניץ ביקש ממני לדמיין ולהרגיש בגוף את

בשלב הבא ראיתי ב"אני" הלא מסופק מעין ילד ושאלתי את עצמי מה אני אומרת ל"ילד" הזה, כלומר כיצד אני נוטה להתייחס אל התסכול וכאב שאני חווה. איתרנו ארבעה דפוסי תגובה ולאחר שמיפנינו אותם בדקנו איזה הד הם מעוררים בילדה שבי. גיליתי שכל אחת מהתגובות האלה מעוררת בי תסכול, תחושה שמתעלמים ממני ולא רואים את המצוקה שאני נמצאת בה. הבנתי שאני "מרחיקה" את הילדה הסובלת ומבקשת שלא תציק לי ב"בעיות" שלה

על מדף הספרים "המדריך לאהבה עצמית"

קיימים מעט ספרים יחסית העוסקים ישירות באהבה עצמית, בעוד יש די הרבה ספרים העוסקים באופן שבו נוכל לחיות בשלווה עם עצמנו. גם אלה וגם אלה שואפים להעניק לנו כלים לחיים טובים יותר ויכולת למימוש עצמי.

יעל פילוסוף, העוסקת באימון אישי רוחני, חיברה את הספר "המדריך לאהבה עצמית". מעיון בו נראה שהוא מאיר כמה דברים. פילוסוף כותבת בספרה כי "אהבה עצמית בעיניי היא המקום הבטוח שיש לנו, הדרך שלנו לגלות את אלוהים בתוכנו, היכולת שלנו לזהות את העוצמה שלנו, שעוזרת לנו להתעלות על כל התנסות בחיינו. היא החופש להיות אותנטיים והפיתוח של 'עמוד שדרה', שמחבר אותנו למרכז של עצמנו, למהות של מי שאנחנו באמת כישויות רוחניות החיות בעולם פיזי. אהבה עצמית היא לקיחת אחריות מלאה על החיים שלנו מתוך הבנה שאנחנו אלה שיוצרים את התסריט, שבחרים את הדרך ושנקבע איזה סוף יהיה לסיפור שלנו".

מתוך עמדה זו של אימון אישי, מציגה פילוסוף את הכשלים העומדים בפני אהבה עצמית, נותנת דוגמאות מחיי היום-יום ומסבירה כיצד אפשר להתמודד עם אותם בעיות וכשלים. ייתכן כי מודעות לדברים שהיא מעלה עשויה להועיל – עד כמה אנחנו סולחים לעצמנו ומטפחים את עצמנו, אם אנחנו מתמכרים לאוכל או לעבודה למשל ועוד. אפשר להזמין את הפרקים המוצעים בחינם באתר שלה ולהתרשם. tinyurl.com/kvzzsnc

"הכוח טמון בתוכך"

ספר ותיק יותר הוא "הכוח טמון בתוכך" של לואיז ל. היי שיצא בהוצאת אור-עם. ספרים רבים שלה, כגון "אתה יכול לרפא את חייך" ו"מחשבות אוהבות ליום מושלם", יצאו לאור וחלקם אף הפכו לרבי מכר.

כמי שהייתה חברה בכנסייה המדעית של ארנסט הולמס, היי מאמינה כי בכוחן של מחשבות חיוביות לרפא את גופנו. מתוך עמדה זו הפרקים המוקדשים לאהבה עצמית מציגים לנו דרכים שבהן נוכל להתייחס באופן מיטיב אל עצמנו, כגון להפחית את הביקורת העצמית, להפסיק להפחיד את עצמנו, להיות בקשר עם הילד הפנימי, לדמיין תוצאות חיוביות ולעשות מדיטציה. יתרונו של ספר זה הוא ביכולת שלו לעודד אותנו לקחת אחריות על חיינו וכפועל יוצא מכך לקבל צדדים שונים באישיותנו. אפשר לקרוא על היי ועל גישתה בוויקיפדיה: en.wikipedia.org/wiki/Louise_Hay

קישורים לכתבה

ספרו של ליאור רבי בהוצאת פרדס. www.pardes.co.il/book.asp?pid=779
 החברה הפסיכואנליטית בישראל. www.pschoanalysis.org.il
 חנוך לוי, "מימונה של נערה גיבנת". www.hanochlevin.com/prose1-12/p199
 ד"ר אלי קרסניץ. www.awake.co.il/index/about-m

תמצאי את הדרך שלך"; ולעתים אני מציעה לאותה ילדה, כלומר לעצמי, להתמקד בדברים הנעימים והיפים שיש בחייה.

לאחר שמיפנינו את ארבע התגובות בדקנו איזה הד הן מעוררות באותה ילדה. גיליתי שכל אחת מהתגובות האלה מעוררת בי תסכול - תחושה שמתעלמים ממני ולא רואים את המצוקה שאני נמצאת בה. הבנתי שאני "מרחיקה" את הילדה הסובלת ומבקשת שלא תציק לי ב"בעיות" שלה. בנקודה זו קרסניץ ציין כי יש אנשים המגיבים לעצמם באופן קשה ואכזרי. "יש אנשים שהם סוהרים של עצמם ויש כאלה שהם שוטרים של עצמם; המצב שלך סביר יחסית".

בנקודה זו הגענו לדרך המציעה מטמורפזה - שינוי בדיאלוג עם עצמי. קרסניץ ביקש ממני להיות הורה קשוב ומשתתף, שאומר לילד שלו שגם הוא מרגיש מתוסכל ועצוב ואינו יודע מה לעשות במצבים האלה. הוא מציע את ההקשבה הפעילה והכנה, המתבצעת בגובה העיניים, בלי של"הורה" יהיו פתרונות או ידע אחר שאין ל"ילד". "הרעיון הוא לאו דווקא 'לפתור' את עצמנו, אלא 'לתמוך' בעצמנו, לאפשר לכל מגוון הרגשות להיות נוכחים על פני השטח".

הפגישה הסתיימה בכך שקרסניץ ניגן ושר לי כמה שירים שכתב והלחין העוסקים באהבה. השירים ריגשו אותי בכנותם ונשמעו לי כמו תפילה. "איני מתעייף לאחר מפגשים עם הפונים אלי. איני צריך לשמור על פוזה כל-יודעת של מי שמכיל את הזולת, אני פשוט נמצא איתו. גם אני איני יודע תמיד מהי התשובה הנכונה ונתקל במצבים האלה בחיי, כך שנצור מפגש בין שני אנשים".

נראה שגישה זו עשויה לעורר מודעות למתרחש בקרבנו, אבל כמו רוב השיטות הטיפוליות, חוץ מעדויות המטופלים והמטפלים, קשה לבחון באופן אובייקטיבי את היעילות שלה. עם זאת, השאיפה ליצור שינוי היא כבר בגדר שינוי.

מכיוון שאהבה עצמית קשורה לפרמטרים רבים כל כך, ובכללם היכולת שלנו לאהוב ולהיות נאהבים, ייתכן כי היא בגדר משאת נפש יותר מאשר אפשרות בפועל. מורכבות היחסים שלנו עם עצמנו ועם העולם תמיד תהיה בגדר תעלומה, ועם זאת תמיד אפשר ללמוד עוד דבר בנושא או להרחיב מעט את המודעות ואולי גם ליצור שינוי.