

11.43x31.71	1	עמוד 15	ידיעות אחרונות - 24 שעות	11/05/2011	27184264-4
מצאתי את עצמי ליד הכיור מאת ד"ר נעמי גור - 13570					

שעות נוספות



בטיפול | אסנת צירלין

לשלוט בתגובות

במדריך "מצאתי את עצמי ליד הכיור" מלמדת ד"ר נעמי גור כיצד להגיב למה שקורה לנו בחיים בלי לאבד את הצפון

אנחנו לא יכולים לשלוט בכל הדברים שקורים לנו בחיים, אבל אנחנו יכולים לשלוט בתגובה שלנו כלפי המציאות. בספרה החדש "מצאתי את עצמי ליד הכיור" מנסה ד"ר נעמי גור ללמד אותנו להגיב למה שקורה לנו באופן יעיל ולהיפטר מכל מה שתוקע מקל בגלגלי ההתנהלות שלנו עם העולם ועם עצמנו.

כולנו מכירים את הסיטואציה הבאה: "למה זה קרה דווקא לי?" – אתם מסננים אחרי שגררו לכם את האוטו או אחרי ששברתם את הרגל. אמירה קטנה ואוטומטית, אבל מרגע שניטעה במחשבותיכם, היא פועלת כמו רעל. את הסיבה לא תמצאו, אבל האגו שלכם ממשיך לחפור: איך ייתכן שסידרו אותי? איזה פרצוף יש לי עכשיו? במקום להרעיל את עצמנו, אומרת גור, עלינו להפנים שלא הכל תלוי בנו ושיש דברים שקורים שלא באשמתנו ולגמרי במקרה.

הספר מורכב מ־42 פרקים קצרים, שכל אחד מהם הוא מפתח פסיכולוגי לתגובה רצויה כלפי מצב נתון. גור מבקשת להתייחס לפסיכולוגיה "לא בדרך הקלילה, הפשטנית והשטחית (...). ולא בדרך דרמטית וסודית של חדר הטיפולים".

הקריאה מציינת אותנו בפתרונות פשוטים, אך יחד עם זאת, יש תחושה של טעם וערך, שנובעת מכך של־מחברת ניסיון רב בתחום עליו היא כותבת. הדואליות ממשיכה לרחף מעל לקריאה, כאשר גור מלווה את תיאורי הרגשות והתגובות בדוגמאות טיפוליות שונות, שחלקן כלליות ופשטניות מדי. מרגיע לגלות שהתמהיל הזה מכוון, אולי כדי להצליח לפנות אל המכנה המשותף הרחב. בסוף דבר מעידה גור: "הת־חלתי לכתוב במחשבה למנוע שימוש קליל ופשטני באוצרות הפסיכולוגיה, וכשאני קוראת את הכתוב אני מוצאת שאני מציעה רעיונות (...). בדרך שנראית קלילה ואולי פשטנית, והיא לא".

ומה היא כן? אולי התשובה לכך נמצאת במילה שפיות, מילה מרכזית בספרה של גור: "בשבילי היא אחיזה בקרקע עם מבט לשמיים". ואם הדימוי לא ברור מספיק, הרי שכותרת הספר מבהירה שגור מצאה את עצמה ליד הכיור (מכיוון שלא היה מדיח), אבל היא גם מצאה את עצמה באופן העמוק, דווקא משום שעסקה במלאכה שגרתית ויצרנית שיש בה מהאחיזה בקרקע.

הנחיותיה של גור בדרך להשגת שפיות הן כאלה שניתן להשתמש בהן כאן ועכשיו, בלי לחכות שתנחת עלינו הארה לגבי שורשן העמוק של בעיותינו. יש בהן מן ה"נעשה ונשמע" המבורך.

מי שיעקוב אחריהן כשפניו לשמיים, יזכה אולי גם בהארה.

● "מצאתי את עצמי ליד הכיור", ד"ר נעמי גור, הוצ' רימונים, 244 עמ'.