



# פ ש ט ו ת

המרכז ללימודי פסיכותרפיה  
מבוססת נשימה והתמקדות

F.O.B.P

מוניזם ודואליזם – איפה עובר הגבול?

פרוייקט גמר בהתמקדות על גבולות

שנה ב' בית ספר פשטות

מגיש: שי בן דור

## הקדמה

ישנם מקרים כגון גניבה או הפעלת אלימות בהם חציית הגבול היא ברורה ומובנת מאליה. אולם לדעתי ברוב המקרים בהם נחצים גבולות בחיינו העניין הוא אפור יותר. לא תמיד מי שחוצה גבול עושה זאת בכוונה תחילה לפגוע. לעיתים אפילו זה שחוצים את גבולותיו משתף פעולה עם הפגיעה ורק בדיעבד הוא לומד להכיר את הגבול שהרשה לחצותו. דינמיקות אלו נפוצות מאוד, בין אם בתוך המשפחה, בין בני זוג או במקום העבודה. כל מקרה כזה – יש בו פוטנציאל מריר שעשוי להתעצם עם הזמן בהצטברותם של מקרים נוספים דומים. שכן, צד אחד לפחות נותר פגוע וללא מענה ריגשי הולם. לפיכך, אני מאמין שחשוב לשים על כך את הדעת ואת תשומת הלב על-מנת שכל אחד יוכל לזהות ולקחת אחריות על החלקים שלו שנתנו יד בדבר שאיננו רוצים להרשותו.

באופן אישי אני מאמין שאחת מהסיבות שמאפשרות למצבים לא נעימים כאלה להיות נפוצים כל כך בחברה שלנו היא בלבול והיעדר בהירות בהגדרה של גבולות. העבודה הזו מבקשת ליצור בהירות בנושא זה. מעבר לכך, זה עדיין לא מקובל חברתית בהרבה מקומות ליידע עמיתים אודות הגבולות שלנו. פעמים רבות אנחנו עשויים לחשוש מסנקציה או מכך שיסתכלו עלינו באור שלילי אם נסכים לבטא את הגבולות שלנו. מעניין אם סשנים בהתמקדות יוכלו לעזור למתמקדים לבטא את צרכיהם בצורה אותנטית ובטוחה.

ראשית, נשאל מספר שאלות. מה זה גבול בכלל? מי אחראי עליו? בין מי למי הוא עומד? מה קורה כשאין הסכמה על גבול מסוים? האם יתכן שגבול שמישהו אחר הציב לי, הוא מחוץ לגבולות שלי בכלל? ואם כן, איך מתמודדים עם פרדוקס כזה? אנסה לתת מענה לשאלות מסוג אלו.

פרדוקס חריף יותר בא לידי ביטוי כשלוקחים בחשבון את הפילוסופיות המוניסטיות כגון, דאו או פנתאיזם, שגורסות שלכל הדברים מקור אחד, שהנפרדות הנראית לעין היא עצמה אשליה. עיקרון זה קיבל שמות שונים במסורות רבות, בבודהיזם הוא מודגם על ידי המושג היסודי *ריקות* ובהינדואיזם המילה *מאיה* מבטאת את אשליית הנפרדות. בעקבות מדיטציות וטקסים פסיכדליים רבים באמזונס ובמקומות אחרים השתכנעתי סופית והגעתי לכדי הכרה שלמה ומגובשת שאכן יש מקור אחד לכל הדברים. אולם, מכאן נובע הפרדוקס, כיצד יתכן שישנם גבולות בעולם שהוא אחדותי? ואם הכל אחד אז בין מה למה עובר הגבול? ומה תפקידו של גבול זה?

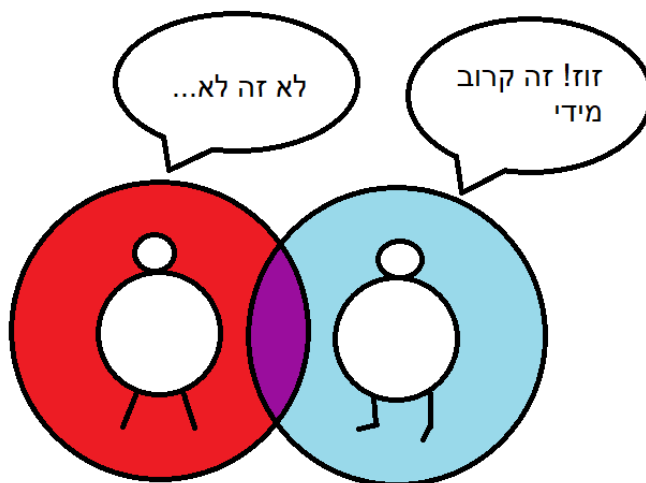
לפיכך העבודה הזו מבקשת לסרוק את הרצף שמתחיל בפרטי, עובר דרך החברתי ומסתיים בגלובלי או האבסולוטי. בשביל לקבל בהירות על החלק הפרטי של הספקטרום מיקדתי אנשים שלקחו חלק סיטואציות של חציית גבולות וביקשו יותר בהירות לגביהן. אני מאמין שששנים של התמקדות עם עצמי בעקבות מסעות פסיכדליים שפכו מעט אור בתוכי באספקט הגלובלי של פני

הדברים. לצד זה, שאלתי מושגים ועקרונות ממערכות מחשבה רוחניות נוספות, לרבות בודהיזם, על-מנת לשזור את שני הקטבים הללו לרצף.

## כששני גופים נפגשים

בסיפרו Process Model, ג'נדלין כתב, "נהוג לחשוב על הגוף כמה שבתוך מעטפת העור... [למעשה] מה שאנחנו קוראים לו הגוף הוא חלק ממערכת רחבה בהרבה" (עמוד 26). שאלות אלו שאני מעלה הן כמו תנועת Zoom In לקווי התפר של מעטפת גוף האמיתית, זו שמעבר לעור. ויתרה מזו, הן מבקשות לתת בהירות לאינטראקציה שבין שני קצוות של שני גופים.

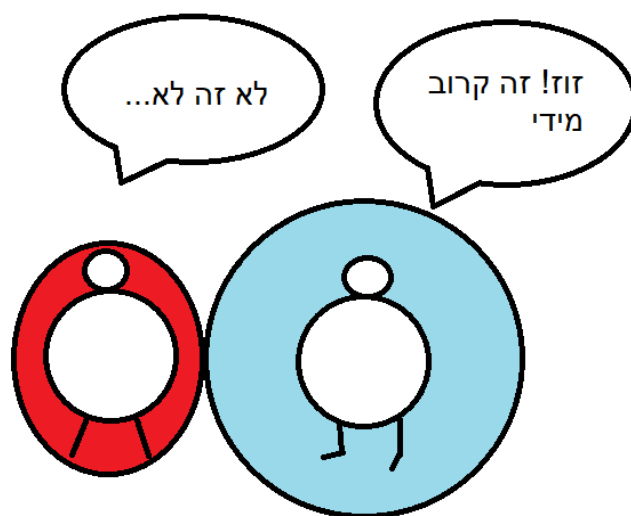
במובן הזה, ניתן לחשוב שחציית גבול היא בעצם מצב סובייקטיבי שבו שני גופים נמצאים בחפיפה מסוימת, כמו דיאגרמת וון:



איור א

למה אני מתכוון כשאני אומר מצב סובייקטיבי? נסתכל על הדוגמא שבאיור א'. למעשה האיור מדגים את נקודת המבט של הגוף הכחול שתופס את הגוף האדום כחודר למרחב הכחול. חשוב לציין שחדירה למרחב הגוף לאו דווקא באה לידי ביטוי בקירבה פיזית. לדוגמא, הגוף האדום יכול לקחת לגוף הכחול את המחדד ללא רשות, וזה גרר תחושה מורגשת לא נעימה בתוך השדה הכחול. במקרה זה המחדד הוא בדיוק התחום הסגול עליו צריכה להיות שייכות בלעדית של הגוף הכחול, לתפיסתו של הגוף הכחול.

אולם אם נספר את אותו הסיפור מנקודת מבט של הגוף האדום שלא מכיר בכך שנחצה גבול, נראה את המצב הבא:



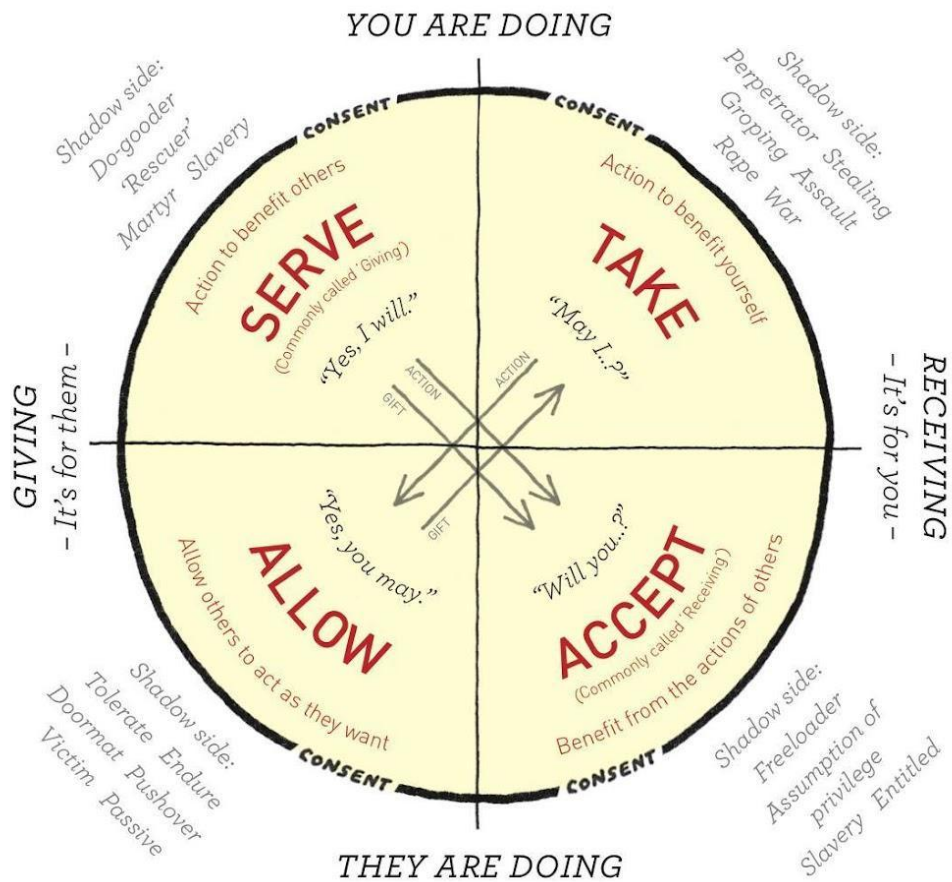
### איור ב'

איור ב' מדגים את הפרדוקס. אולי הגוף האדום חושב שהמחדד הוא של כולם, אולי הוא לא אמפטי לרגישות שיש לאחרים עם חפצים, אולי הוא בא מתרבות זרה שבה מתנהגים אחרת ואולי הוא פשוט לא שם לב, כך או אחרת, מבחינתו לא נחצה שום גבול והוא אפילו עשוי לחשוב שההאשמות כלפיו טרחניות.

# מעגל ההסכמה

על מנת לעשות סדר במפגש בין שני עולמות סובייקטיביים, אביא לידי שימוש את מודל מעגל ההסכמה של ד"ר בטי מרטין:

## THE WHEEL OF CONSENT



In any instance of touch, there are two factors: who is doing and who it's for. Those two factors combine in four ways (quadrants). Each quadrant presents its own challenges, lessons and joys.

The circle represents consent (your agreement). Inside the circle there is a gift given and a gift received. Outside the circle (without consent) the same action becomes stealing, abusing, etc.

© Dr. Betty Martin / [www.bettymartin.org](http://www.bettymartin.org)

You are welcome to share, including this diagram, with attribution (leave this paragraph in).

## איור ג'

כל אינטראקציה ניתן לתאר באמצעות שני צירים: מי עשה את הפעולה ועבור מי. השילוב של שני צירים אלה יוצר ארבעה רבעים, כאשר כל אחד מהרבעים מייצג תפקיד ספציפי וכל רבע יכול להיות באינטראקציה אך ורק עם הרבע שמולו, כלומר, יכולה להיות אינטראקציה בין המשרת למקבל השירות או בין הלוקח למאפשר. להלן הסבר על כל רבע:

**המשרת** - אקטיבי. עבור אחר. משרת מישהו אחר בפעולתו.  
**המקבל שירות** - פסיבי. עבור עצמו. מרוויח מפעולה של מישהו אחר.

-

**הלוקח** - אקטיבי. עבור עצמו. משרת את עצמו בפעולתו.  
**המאפשר** - פסיבי. עבור האחר. מתיר לאחר לשרת את עצמו.

המעגל מייצג הסכמה, בתוך המעגל יש מתנה שניתנת ומתקבלת. מחוץ להסכמה, אותה פעולה הופכת גניבה, ניצול וכולי. על אף שעשויים להיות לנו קונוטציות לגבי השמות של הרבעים, כל אחד מהם טומן בחובו מתנות כשהוא נעשה בהסכמה.

למשל, בעל בופה נהנה מכך שאחרים לוקחים מנות להגשה, על כן הם לוקחים בהסכמה והוא מאפשר בהסכמה. אדם שמקבל מסאג' חזק מידי, אומנם מקבל, אבל יותר משביקש, ועל כן הוא מקבל מחוץ להסכמתו.

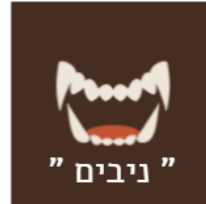
הבא נקצין את דוגמת המסאג'יסט ונעלה על דעתנו שהמסג'יסט מעמיד פני נותן שירות כשבפועל הוא משרת את עצמו בכך שהוא נהנה לגעת. נדגים איך מעגל ההסכמה עוזר לנו בהבנת הסיטואציה הזאת. במקרה כזה המסג'יסט שמעמיד פני נותן שירות, בפועל עומד במקום של הלוקח שלא בהסכמה (תנועה של רבע עם כיוון השעון מהמקום של המשרת), ובכך הוא מסיט גם את המקבל, רבע אחד עם כיוון השעון, למקום של המאפשר שלא בהסכמה.

הבהירות שהמודל הזה מוסיף לפרדוקס של מפגש עם שני גופים הוא בכך שהוא מעלה את שאלת הכוונה. מי הרוויח מכל הסיפור? עבור מי הפעולה נעשתה? בבחינה מחודשת של דוגמת האיש האדום והכחול מאיורים א' ו-ב', ניתן לומר שהאיש האדום בא לקחת את המחדד בשביל לשרת את צרכיו ובכך לקח, ומכיוון שהאיש הכחול מדווח שלא איפשר זאת, מדובר בלקיחה שלא בהסכמה.

## התמקדויות לאור מעגל ההסכמה

מתוך ההבנה של מעגל ההסכמה פניתי למקד מספר אנשים שביקשו להביא בהירות לסיטואציות של חציית גבולות בחייהם. תחילה תשאלתי אותם לגבי הסיטואציה שהם התכוונו להתמקד עליה, מיפיתי אותה על-גבי המעגל ברישומים שלי ואז המשכנו לסשן התמקדות סטנדרטי. כמובן, שכל

מתמקד לקח את הסגן לעולמו שלו. סיקרן אותי במיוחד אילו דימויים חזקו את הבהירות שלהם לגבי הסיטואציה. גיליתי שאפשר לחלק את הדימויים לשני סוגים, קראתי להם דימויים של כאב ודימויים של עוצמה. להלן מפה של חלק מדימויי כאב שהתגלו בסשנים, לפי תפקידים. אני מאמין שמפה זו יכולה להעביר מעט מהתחושה של כל תפקיד.



### איור ד'

הערה על איור ד':

- 1) נשים לב שלא התגלו דימויים של כאב בתפקיד המקבל. יש להניח שזה משתי סיבות עיקריות. ראשית, לא מיקדתי מספיק אנשים בשביל לקבל מפה רחבה ומפורטת. שנית, עיקר האנשים שמקבלים מחוץ להסכמה מוצאים את עצמם מאפשרים מול לוקח שלא בהסכמה.
- 2) החץ מדגים את ההתק, התנועה ממקבל למאפשר, בעקבות לוקח שמתחזרה לנותן שירות.
- 3) ניבים - דימוי של עוצמה וכאב יחד

אציג מספר דוגמאות של התמקדויות בהן החזקתי במקביל את המחשבות ממעגל ההסכמה:

#### מקרה א' - גרון חשוף:

איש מבוגר שמיקדתי, סובל מגמגום מגיל 6 בעקבות טראומה שעבר בבית החולים. הוא **קיבל** טיפול רפואי ללא הסכמתו, הוא התנגד לצוות הרפואי שהתעקש לא לדחות את הניתוח, בזמן שהוריו לא היו בסביבה בכלל. הצוות הרפואי התעקשו להרדים אותו. הוא התעורר מהניתוח מגמגם. במהלך הסשן הוא גילה דימוי של גרון חשוף. לדימוי היה הרבה משמעויות מבחינתו. ראשית, הוא לא צריך להסתיר את היותו מגמגם. שנית, הגרון החשוף כסמל מחזיק בתוכו גם חולשה וגם גבורה, מצד אחד הגרון היא נקודת תורפה של הגוף, אולם מתוקף תחושת ביטחון חדשה הוא גילה הסכמה להיראות כפי שהוא.

#### מקרה ב' - גוזל:

בחור צעיר שמשלב ילד בבית ספר אלטרנטיבי נקלע לסיטואציה לא נעימה בה הילד צרח והשפיל אותו. זוהי סיטואציה של **מתן שירות** מעבר לגבול. במהלך הסשן הופיע דימוי של גוזל שעזר לו להבין את המניעים שפעלו מתוך הילד. "הוא רק רצה את תשומת הלב שלי".

#### מקרה ג' - בצל:

אישה צעירה **קיבלה** חיזורים מטרידים תכופים מכל מיני גברים תלתיים לדבריה, "הם מחפשים משהו ולא יודעים אפילו מה". הדפוס החוזר היה שבשלב מסוים אותם הגברים היו מנסים **לקחת** ממנה את פרטיותה. דוגמא אחת היא שבזמן שהתקלחה אחד מהגברים ניסה לדבר איתה מחוץ לדלת, ואז הרשה לעצמו גם לנסות להיכנס פנימה. "נשאר בי משהו גם אחרי שהגברים הולכים", היא אמרה.

דימוי עוצמתי מאוד ניגלה בפניה בצורת בצל שכל שכבה סימנה לה רובד אחר של התייחסות. בחוץ היה סמיך ומגעיל, בשכבה הראשונה היה זעם, בשכבה השנייה היה אי-שקט, בשכבה השלישית היא כבר מצאה שקט ובשכבה המרכזית ביותר "רצון לנשום ולצאת לחופשי". בשיחה שאחרי אמרה לי "הגברים האלה לא משרתים את הרצונות העמוקים שלי". נראה שבהירות שלה לגבי רצונותיה שלה עזר לה להימנע מסיטואציות עם גברים שלהם אין בהירות לגבי רצונם שלהם.

#### מקרה ד' - מתבוסס בדמי:

גבר אחד, הרגיש מוכרח לספק צורך מיני של בת זוג, בכך הוא **נתן** מעבר להסכמתו. חלק אחד שלו אמר: "אתה גבר, היא אישה, DO IT". חלק אחר קרא לזה: "בוגד בעצמי". היו חלקים שהתפתו להאשים את בת הזוג בכלל, במהלך הסשן נכנע לקול עמוק... "יש רצון לקחת אחריות ולהשיב שליטה מסוגלות ודומיננטיות". הוא ביקש לקחת אחריות על החלק שדחף אותו למעשה.

#### מקרה ה' - מתפשרת:

אישה אחת הצטערה על כך שלקחה חלק במפגש מיני עם בחור חדש שהיא יוצאת איתו. היא **נתנה** מגופה מעבר להסכמתה. בזמן ההתמקדות היא ראתה בבירור שהיו קולות סותרים בזמן הסיטואציה. חלק אחד ידע שהיא לא רצתה להיות שם. חלק אחר התייחס ואמר, "ראיתי אותך,



אבל קצת התעלמתי ממנו". מאוחר יותר נגלה בפנינו החלק שדווקא כן רצה להישאר בסיטואציה שהופיע באיזור הלב, עליו אמרה  
"היא רוצה להיות נאהבת....  
מה היא מוכנה לעשות בשביל קצת אהבה....  
היא לא יודעת שהיא מתפשרת".  
הצורך באהבה היה נוכח, ושהינו איתו.  
צמאונה לאהבה מילא את עצמו ובזמן שהיא התמקדה על רגש האהבה המתמלא היא הבינה "בדרך למה שאני באמת רוצה אני מתפשרת". כך, היא גילתה אחריות על החלקים שדוחפים אותה מחוץ לגבולותיה.

### מקרה ו' - ניבים:

בחור אחד מרגיש שהוא דוחה נשים שלא נענות להצעותיו. "כל הזמן מרגיש שדוחים אותי, אני מקבל הרבה לא-ים". הוא השתתף בסדנאות של מיניות מודעת לעיתים קרובות. במקרים ספורים, מצא את עצמו משתתף בתרגיל מיני עם משתתפת אחרת שמרגישה לא בנוח בנוכחותו ומעיזה לחשוף בפניו את התחושה שהוא בא לקחת ממנה משהו.

אנו שוהים הם התחושות והוא חווה הרבה צער.  
גל של זעם מגיע עם דימוי הניבים והמילים "באתי לתת מהעומק", יחד עם פרשנות שלו "הן רצו לקבל"

זמן שהייה נוסף חושף חלק רך בבטן ש- "מבקש יחס והדהוד"  
תחושות של קיפאון בפה מופיעות. "צריך להסתיר מהסביבה" הוא מפרש אותן  
"מישהו ביקש ממני לחייך", הוא נזכר בפליאה ותוהה "למה אני לא מחייך?"  
שהינו בזה והוא התרשם מהאופן שחיוך יכול לשרת אותו "מאפשר להזמין אלי"  
לקראת סיום הסשן הטורף שהורגש בשיניים קיבל תשומת לב נוספת. מנקודת מבטו אמר: "אתה אמור להיות חכם" / "כל הדבילים מצליחים ואיפה אתה?"

## **דיון מתוך ההתמקדויות**

### **על אחריות ועל רצון חופשי**

נשים לב שהמקרים מתחלקים ל-2 סוגים של חציית גבולות. בסוג הראשון אדם חצה גבול לאדם אחר, ואילו בסוג השני, אדם חצה גבולות לעצמו. כך או כך היבט מסויים שהלך וחזר בסשנים בין אם באופן גלוי או סמוי הוא נושא **האחריות** לבחירות שלנו.

לדוגמא, במקרה ב', המשלב, בתור נותן שירות קיבל על עצמו את האחריות להבין את עולמו הריגשי של הילד שאותו הוא משלב.

במקרה ג', אף על פי שהאישה הצעירה הייתה בתפקיד המקבל היא גילתה אחריות לברר את רצונותיה העמוקים. משגילתה אילו איכויות היא מבקשת לחייה הצליחה למוסס דפוס חוזר של הטרדה, ובכך לזמן גברים אחרים לחייה. בשיחה עוקבת עימה, כחצי שנה לאחר הסשן, היא איששה זאת.

מקרים ד' ו-ה' מבטאים חצייה של גבולות פנימיים. במקרה ד', הגבר שריצה מינית את בת זוגתו פעל מתוקף החלק שאמר לו: "DO IT" ורצה להרגיש גבר, הכרתו איפשרה לו לקחת אחריות על הקול הזה ועל פעולותיו.

במקרה ה', הבחורה דחפה את עצמה מחוץ לגבולותיה בעקבות חלק שמשתוקק שהיא תרגיש אהובה, מרגע שזיהתה את אותו החלק, יכלה לקחת אחריות על הפשרות שהיא עושה בדרך למבוקשה.

במקרה ו', המתמקד לא לקח אחריות על הפגיעות שביצע. נראה שלא התעוררה אצלו מודעות כלפי הצד השני והוא המשיך להחזיק בפרשנות מעוותת משהו "הן רצו לקבל". מעניין שהוא קבע קביעה לגבי רצונם של אחרים. אתייחס לכך בהמשך.

ממקרה א' הוא יוצא דופן. המתמקד לקח אחריות על חולשותיו אבל לא על שום בחירה. נראה שנושא הבחירה לא רלוונטית אליו מפני שהוא נאבק עם הצוות הרפואי שהכניע את כל חלקיו המתנגדים. זה לא מקרה שבו חציית הגבול נשענתה באחריות שני הצדדים ולכן הוא חורג מהפוקוס של עבודה זו שמבקשת לבהר את התחום האפור.

נשים לב שמתוך המקרים עולה שאלה מעניינת סביבה העניין של רצון. זה נדמה לפעמים שלחלקים שלנו יש רצון חופשי משלהם. במקרים ד' ו-ה' למשל, המתמקד/ת לקח/ה אחריות על חלק שהיה להם רצון אוטונומי.

נדמה שהחלק שאומר "DO IT" (במקרה ד') פועל מתוקף רצון נפרד שלא הולם ואף בוגד ברצונו המקורי של המתמקד. וגם המתמקדמת (במקרה ה') מעידה שהחלק שרוצה להיות אהוב, פועל מבלי להתחשב בכך שהמתמקדת יודעת שהוא מתפשר. האם לחלקים שלנו יש רצונות חופשיים משלהם? ואם כן, מה ההשלכות של זה על חיינו? איך אפשר לקחת אחריות על חלקים שפועלים ברצון חופשי משלהם?

כדי לענות על השאלות שהתעוררו בי החלטתי להתמקד על הקשר בין 3 מושגים: אחריות, רצון חופשי והגדרת גבולות.

# חשיבה בקצה על הקשר בין המושגים

## הגדרת גבולות, אחריות, מוסר, רצון חופשי, סבל

אציג את התובנות מה-TAE לגבי כל מושג, ואשזור אותם זה בזה.

### הגדרת גבולות:

התמקדות על המושג **הגדרת גבולות** מיד הולידה מושג חדש מתוך משמעות מוחשית: **הגדרה עצמית**. מדובר במשחק מילים שמדמה כאילו אנו שמים לעצמנו גדר. בהמשך ישיר להגדרת הגוף הגמישה של ג'נדלין, הגדרה עצמית מתארת את הגוף כמו שדה שיכול להתרחב ולהתכווץ לפי יכולתנו להתגמש ולראות חפיפה בין עצמנו ובין העולם שלכאורה בחוץ.

למעשה, התחושה היא שברובד מסויים של מוחלטות שקשה לתפוס אותו ביום-יום כולנו תמיד היינו ותמיד נהיה מכלול כל הפוטנציאלים שיש. מי שהתנסה ברפואות פסיכדליות כגון בופו אלוזריוס (5MEO-DMT) יכול לזכור את חוויית הזהות הראשונית שניתן לסכם אותה במשפט פשוט למדי: מי שאני באמת זה כל מה שהיה וכל מה שיהיה.

הגדרה עצמית, היא בעצם האופן שבו אנחנו מצמצמים את תפיסתנו ממכלול הפוטנציאלים להגדרה עצמית עם גוף שמובחן מסביבתו. באמצעות תהליך זה אנחנו כמו בוחרים עם איזה סוגי אשליה בא לנו לשחק בחיים. שכן, הגדרה עצמית היא גמישה וכפופה לרצון חופשי ולפרשנות שלנו את היחסים בין עצמנו לסביבה.

כל מה שבהגדרה העצמית שלי, הוא בהגדרה, העצמי שלי, הזהות שלי שלא שייכת לאף אחד אחר. מה שבגבולות שלי הוא מה שאני מסכים שיחדור אלי, יתאחד איתי ויהיה ממש אני. מה שמחוץ לגבולות שלי, הוא מה שאני לא מסכים שיהיה לחלק ממני או מה-הוויה שלי.

זכותו של כל אחד לקבל או להתעלם מכל מה שקורה וכן זכותו של כל אחד לתפוס את קצוות גופו ואת השדה האישי שלו כראות עיניו לפי מיטב יכולתו הספציפית לפרש את המציאות ולפעול בה למיטב הבנתו. אבל אילו היינו יכולים באופן היפותטי לייצר קונצנזוס לגבי איפה כל גוף מתחיל ונגמר אולי לא היו נחצים גבולות כלל. הדבר דומה לבועות סבון, דימוי נוסף שעלה בי בהקשר זה, בין הבועות עוברים גבולות ברורים ואין הן מנסות לפלוש זו לזו.

נדמה שבמקרים של חציית גבולות בין שני גופים הדבר נוצר בעקבות סתירה בין שתי הגדרות עצמיות, כלומר, יש מחלוקת על תחום מסויים בשדה. אחד הגופים תופס אותו בלעדית בשלו והשני לא מחזיק בתפיסה כזו, בין אם בטעות או בכוונה.

אולם במקרים של חציית גבול פנימית, נראה שהדבר נוצר בעקבות הדרה או התעלמות מחלקים בהגדרה העצמית. זאת אומרת, שבסיטואציה מסוימת חלקים מסוימים מבוטלים מהעצמי, אולי מודחקים, ולכן קולם לא נשמע. ניתן לדמיין זאת כאילו עוברת גדר נוספת בתוך השטח שמגדר את העצמי, בועת הסבון נחצית לשניים.

בהמשך נראה ששני המצבים מדגימים עיקרון דומה. כאשר אני חוצה גבול לאדם אחר, אני מתערב בהגדרתו העצמית ללא רשות ואילו כאשר חלקינו הפנימיים חוצים זה לזה גבול, אותו הדבר קורה, הם מתערבים בגדרות הקיימים.

### הגדרה עצמית



איור ד' - חלקים שמודרים בהגדרה העצמית, מצב שמשאפשר לפעול תוך כדי התעלמות מקולות פנימיים.

להלן טבלה של כל מתמקד והדגמה של המושג הגדרה עצמית לגביהם:

מקרה	הגדרה עצמית של החוצה	הגדרה עצמית של הנחצה	התנועה החדשה בעקבות הסשן (Carrying forward)
מקרה ב' - גוזל	הילד ללא גבול של ביטוי, תופס את סביבתו האודישורית בתוך ההגדרה העצמית שלו ולכן מרשה לעצמו לצעוק כאהבת נפשו על כל אחד בכל רגע	המשלב לא מוכן שיצעקו עליו, כלומר, צעקות הן מחוץ לגדר הגבול שמגדירה את הווייתו. מרגע שהילד צועק התוכן	המשלב מגלה חמלה כלפי הילד ורואה אותו כגוזל. הוא מבין שחציית גבולותיו במידה מסוימת הן חלק מדרישות התפקיד וכך בוחר

להרחיב את הגדרתו העצמית. הוא מגלה סבלנות וסלחנות גם כשהילד צועק עליו.	הזר והלא מורשה חודר להגדרה העצמית ללא רשות.		
ההגדרה העצמית של המתמקדת לא משתנה אלא שחלקים ממנה מתגלים ומתבהרים. היא מגלה מה היא רוצה ומה לא. כך היא מבינה טוב יותר את גבולותיה.	זמן המקלחת ורגעים פרטיים אחרים של המתמקדת הם בתחום ההגדרה העצמית שלה. הגדר אמורה לא לאפשר לאחרים להיכנס לרגעים אלה.	הגברים המטרידים מגדירים בתוך עצמם חלקים שהמתמקדת תופסת כפרטיים לה. הם מנסים לעצמם את פרטיותה ואת הרגעים בהם היא בוחרת לא להיות זמינה עבורם.	מקרה ג' - בצל
במהלך הסשן ההגדרה העצמית התרחבה להכיל את שני החלקים הסותרים. זה שרצה להוכיח גבריות וזה שרצה להישאר נאמן לעצמו.	הערה: חציית הגבול פה היא פנימית. בין המתמקד לעצמו. ההגדרה העצמית בזמן האקט המיני הייתה מצומצמת. היא הכילה את החלק שרצה להוכיח גבריות והפציר "DO IT", אולם הדירה את החלק שביקש לשמור על נאמנות עצמית.		מקרה ד' - מתבוסס בדמי (DO IT)
במהלך הסשן ההגדרה העצמית התרחבה להכיל את שני החלקים הסותרים. זה שרצה להיות נאהבת וזה שלא הסכים להתפשר (לא בכל מחיר להרגיש נאהבת)	הערה: חציית הגבול פה היא פנימית. בין המתמקדת לעצמה. ההגדרה העצמית בזמן האקט המיני הייתה מצומצמת. היא הכילה את החלק שרצה להרגיש אהוב, אולם הדירה את החלק שלא הסכים להתפשר (לא בכל מחיר).		מקרה ה' - מתפשרת
לא חלה תנועה בהגדרה עצמית.	חסרים פרטים להבין את ההגדרה העצמית של הנשים שנפגעו או חששו להיפגע	המתמקד מנסה לעצמו את רצונם של הפרטנריות שלו. בכך הוא לא יכול להיות אמפתי לתחושותיהן.	מקרה ו' - ניבים

#### אחריות:

לדעתי אדם יכול להיות אחראי רק על מה שהוא רואה, יודע או מכיר. לכן אני מגדיר את האחריות בין היתר על ידי היחס שבין מודעות להתייחסות, כלומר, פעולה או תגובה כלשהי, פנימית או חיצונית. למשל, אדם שאין לו מודעות, ולא ראה שום דבר בחייו, לא מחויב בשום פעולה ואין לו שום אחריות על שום דבר. אולם ככל שאדם רואה יותר דברים ומתרחב במודעותו הוא נדרש יותר להשתמש בכלים שלו ולהתייחסות למה שראה בהתאם, ועל כן הוא הופך אחראי יותר.

כך קורה שבסשנים של ההתמקדות, רק לאחר שהמתמקדים נחשפו לדקויות מסויימות בחוויה, ובהגדרתם העצמית, יכלו לגלות תחושת אחריות לגבי מה שקרה להם ולבחור אחרת.

הערה: ההגדרה שלי לאחריות אינה בלעדית, כלומר, לאחריות יש יחסים נוספים למשל ניתן לומר שאדם שצובר כח נדרש לאחריות רבה יותר. אין בכוונתי לבטל את כל שאר האספקטים של אחריות בכך שאני בוחר להשתמש באספקט אחד שהוא היחס שבין מודעות להתייחסות.

### רצון חופשי ומוסר:

נדמה שלכל אדם יש חופש מוחלט לבחור לאן הוא מפנה את הקשב שלו ואיך הוא מתייחס לתוכן שהקשב שלו מאיר. החופש של אדם להתייחס באופן אישי לחיים הוא בלתי מוגבל, וכחלק מזה כל אחד רשאי לפרש ולהגדיר את עצמו כראות עיניו. לכל זה מתלווה גם מידה מסוימת של אחריות בהתאם לרמת מודעותו של אדם.

אחת הדרכים לחשוב על מוסר היא על ידי בחינת ההתייחסות האישית של אדם כלפי רצונם החופשי של אנשים אחרים. עד כמה אדם מסכים לכבד את בועת הוואן הדמיונית של גופו של האחר? לגיטימציה לקחת, פירושה, לכבול את רצונו של אחר לתועלת פרטית. זהו אקט של שירות עצמי על חשבון האחר. ניתן לומר בפשטות שאנשים שחיים על פי ערך של שירות אחרים הם מוסריים יותר מאנשים שחיים על פי עיקרון אידיאלי של שירות עצמי על פני אחרים.

נשים את הדעת על כך שהתמקדות היא פעולה מוסרית במיוחד. אנחנו מצופים לשמור על רצונם החופשי של חלקנו ולכבד את גבולותיהם, הופעתם ואת בחירתם להיעלם. נדמה שרק על ידי מידת הכבוד הזו לכל תת-יחידה-קיימת בתוכנו, נוצרת הרמוניה של הקשבה שמספקת לחלקים ביטחון להתגלות. באותה מידה גם נקשיב למסרים שלהם ללא ויכוח או משא ומתן מפני שכך הם בחרו להתבטא.

ננסה לדמיין איך החברה שלנו הייתה נראית אילו היינו מתייחסים באותה הצורה לכל אדם כאל תת-יחידה-קיימת מהכלל, שנושאת רצון חופשי חשוב משל עצמה, שאולי הוא סך כל רצונות תת-חלקיה הפנימיים. אילו היינו יכולים לכבד זה את רצונו של זה, ביראת קודש ולהימנע מהפרה של רצון חופשי, גם אם זה נראה לנו מאוד לגיטימי, אולי אז הייתה באה עלינו גאולה גדולה. קשה לדמיין עולם כזה משום שהצעה כזו בעולמנו היא רדיקלית ומערערת יסודות ופרדיגמות. בעשרת הדיברות, למשל, לא מתייחסים כלל לרצון חופשי.

אנשים אומרים, שאם כל אחד יעשה מה שבא לו אז מה ימנע מאדם לרצוח את אחיו? אבל דוגמא זו היא פרדוקסלית ולא מתיישבת עם ההבנה העמוקה של רצון חופשי מפני שאם כל אחד יכבד את סך כל הרצונות החופשיים (את שלו ואת של אחרים) אז ודאי שהוא לא מורשה לרצוח כי אין ברצון אחיו להירצח.

האם הרצון שלי באמת חופשי כשאני מתחשב ברצונות של אחרים? האם אין בבחירה מוסרית משהו שמנמיך מהרצון שלי ביחס לשל אחרים? אני מאמין ששאלות אלו נובעות מתוך הרהור במצבים בהם בין שני רצונות סותרים מתחבא פרדוקס. ניקח לדוגמה שותפים בדירה שחולקים מטבח. אחד רוצה אותו נקי והשני מעדיף שלא לנקות. אם שניהם יהיו "מוסריים" לכאורה, נוצר מצב של LOSE-LOSE, או שאחד מנקה בניגוד לרצונו, או שהשני מתפשר על היגיינה. אם נביא בהירות לסיטואציה היפותטית זו נוכל לגלות שכנראה מלכתחילה אין הסכמה בין השותפים לגור ביחד, אך הבנה זו חמקה מהם. יתכן שהנקי מבניהם התעלם מבקשות של חלקים בתוכו או שהשני לא קיים הבטחות להתנהלות מסוימת, כך או אחרת, הרצון החופשי המלא של כל אחד מהם הוא לגור בסביבה שמאפשרת לו תחושה נעימה וחופשית. הסיטואציה שבה הם בחרו לא מאפשרת זאת. כך קרה שבמקום האחריות נכנסה תפיסה מעוותת של המצב, על-פיה כל אחד יכול להפנות אצבע ביקורתית כלפי השני. נדמה לי שבדרך כלל במצבים של פרדוקס יש קולות שעדיין לא נשמעו, כלומר, חציית גבולות עצמית.

לחלקים שלנו רצונות משלהם, אבל אדם ריבון יכול לדעת מתוקף איזה רצון שלו הוא פועל. ריבונות זו נצברת ככל שאדם מודע ליותר ממכלול החלקים שלו ורצונותיהם. ככל שנכיר יותר חלקים בתוכנו, כך נהיה אחראיים יותר ובעלי יותר כוח בחירה. אדם שחלקים ממנו מודרים ואינם ידועים לו, מאבד מאחריותו, שכן הוא לא רואה אותם, ומאבד מריבונותו, מפני שהוא לא מכיר את מפת הרצונות והצרכים השלמה שלו.

על כל פנים, בסיטואציה של חציית גבולות, האחריות שאדם מגלה והחופש שלו להגיב מאפשרים לו לעדכן את הגדרתו העצמית ולהתחיל לחשוב אחרת על הגבולות של עצמו או על החלקים שהוא ניכס, מבלי לשים לב, מאחרים לתוך הגדר האישית שלו.

### הגדרה עצמית - לאן פניה?

מבחינה מוסרית, כל אחד אחראי אך ורק להגדרתו שלו מפני שאם אדם יפנה להגדיר אדם אחר הוא מפשפש ברצונו החופשי של אחר. מנקודת מבט זו, זה שגוי לומר "אל תיגע בי, אני שמה לך גבול", נכון יותר לומר "אני שמה לעצמי גבול, לא רוצה שתיגע בי". זה אולי נשמע כמו הבדל קטנוני אבל אני מוצא שהוא עוזר להבין מה זה גבול ומי אחראי עליו.

נראה שטבע הבחירה החופשית מאפשר שני קצוות של צורות התייחסות למשחק הגבולות. מהכיוון המוסרי אנשים יכולים להתנהג כמו בועות סבון אשר חולקות גבולות ברורים בחלקקות לא פולשנית ובקצה השני של הבחירה כיבוש טקטי ומודע של שטחים.

ישנם אנשים שמרשים לעצמם לנכס את רצונם החופשי של אחרים במודע וישנם שלא במודע. אני מזהה שניתן למקם את המניע שלהם על סקאלה אשר בקצה אחד שלה תפיסה שניתן לכנותה ב-"הכל מגיע לי" (כמו אצל בעלי אישיות נרציסטית או פסיכופטית) ובקצה השני שלה קוטב

קורבני שניתן לכנותו "רק לי חסר" (כמו במקרה ו' שהיה צמא לתשומת לב חיובית). כך או אחרת אלו לגיטימציות והצדקות למעשה של לקיחה שלא בהסכמה ועיוות תפיסה מסויים על-פיו מישהו חשוב יותר מהאחר, יודע טוב יותר מה נכון עבור האחר וכולי.

מנגד, ישנם אנשים עם אוריינטציה קהילתית שמבקשים ללכד רצונות רבים לכדי שלם שגדול מסך חלקיו, כמו שקורה לפעמים עם שני בועות סבון שהמחיצה בניהן מתפוגגת והן מתאחדות. תנועה זו של התלכדות רצונות מבחירה מבטאת בעיניי התבגרות של ההגדרה העצמית. הציר מתחיל בעצמי השלם, ששואף לשים לב ולהקשיב לכל חלק בתוכו מבלי להדחיק. הוא ממשיך דרך זוגיות או משפחה שהיא מבנה רב-רצוני דינאמי שמאפשר חיכוכים בין רצונות שונים לצד הזדמנויות להתאמן בשיתופי פעולה. ככל שהמשפחה או בני הזוג מלוכדים יותר כך גבולותיהם פחות נוקשים ומחלטים, כמו הגבולות הפנימיים שבתוכנו. ובקצה הדרך הזו, חיי קהילה שמבטאים צורת חיים הרבה פחות מבודדת ונפרדת מחווית החיים העירונית, בה כל אחד הוא לעצמו בלבד.

הניסיון לחיות חיים מבלי לחצות גבולות של אחרים ומבלי להרשות שיחצו את שלי מלמד שישנן דקויות עדינות ומורכבות לכל הנושא. כל סיטואציה חדשה ומבלבלת עשויה להדהד את העיוות הסמוי (או הפרדוקס) שעדיין קיים לפחות אצל אחד מהצדדים באינטראקציה. בדרך כלל צד אחד לפחות מנכס חלקים מרצונו של האחד או מדיר רצון של חלקים בתוכו, אפילו אם אינו מודע לכך. על כן חשוב לי לשים את הדגש שאף על פי שדנתי בנקודות קיצון, כולנו נמצאים היכנשהו על הרצף שבין תפיסה מעוותת לחלוטין ותפיסה מושלמת של המציאות (בה הגבולות ברורים לחלוטין ואין מחלוקת) ועל כן לכל אחד מאיתנו עיוותים ספציפיים לו בהגדרה העצמית. האם לדבר בפלאפון בקול רם ברכבת פוגע בגבולות הנוסעים האחרים? ואם זה מקרה חירום? ואם הנוסע שיושב לידי רגיש מאוד לקולות וצלילים? אין סוף לתחום האפור שאנחנו מוסיפים להתנסות ולהתבלבל בו בתוך החיים.

### סבל:

כפי שראינו, כמעט כולנו נושאים עיוותים בהגדרה עצמית במידה כזו או אחרת. עיוותים בתפיסת העולם ופרשנותו יגררו חיכוכים עם רצונות של אחרים ובסופו של דבר פידבק בצורת חוויה של סבל. הבודהה מלמד שמדיטציה והתפכחות משחררות מהסבל וכן ניתן להציג את הדברים גם הפוך. ככל שנהיה פחות מפוכחים לגבי המציאות, ככל שפרשנותינו אודות כל מה שקורה בתוכנו ובסביבתו תהיינה מעוותות יותר, כך נסבול יותר.

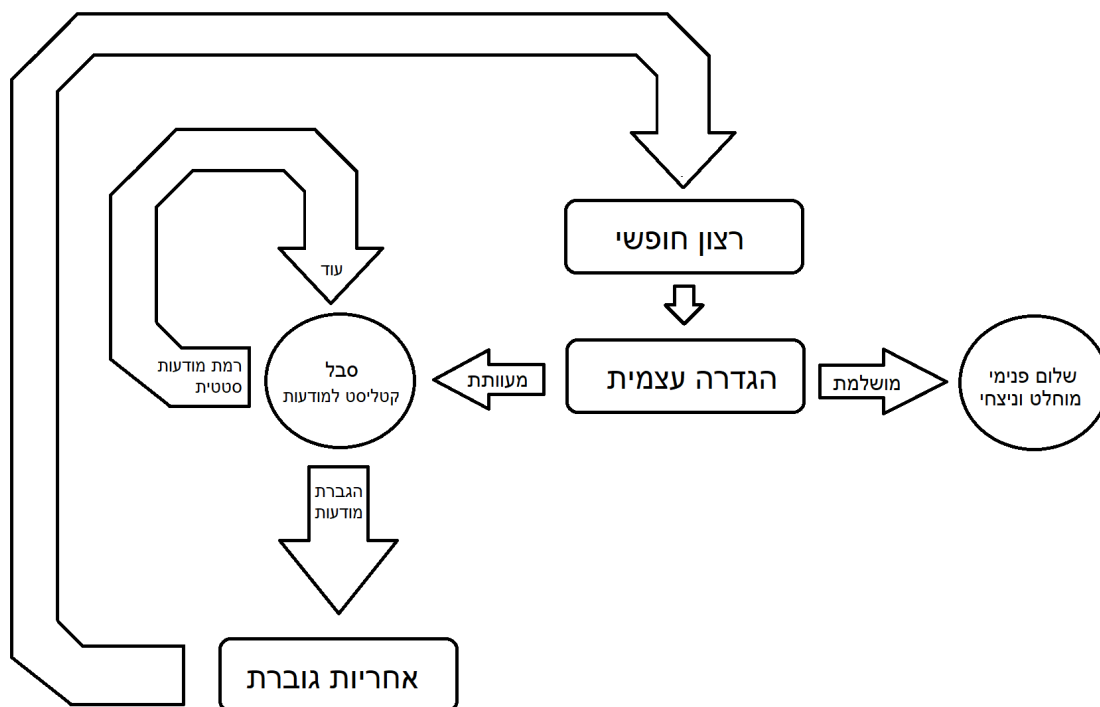
ואת הסבל הזה אני מדמה כקטליזטור לתהליך של הגברת מודעות, כלומר זרז לדיוק התפיסה ועידון עיוותיה. קל לראות שבמקרים בהם אנשים מסרבים להיות מודעים לגורמי הסבל בחייהם, הם מוסיפים לסבול עד שהסבל מצטבר למסה קריטית שכך או כך מניעה את האדם לצאת מתפיסתו הנוכחית, לעיתים אנו קוראים למקרים כאלה Wake up call. עם כך, ככל שההגדרתנו העצמית פחות מעוותת, כך נסבול פחות.



## הכל ביחד:

סשנים של התמקדות (TAE) הביאו אותי לקשור את המושגים: רצון חופשי, הגדרה עצמית, אחריות וסבל לכדי מודל של תרשים זרימה שמנסה לתאר את התועלת שבכל המשחק הזה. כלומר, לשם מה אנחנו מתחככים זה בגבולותיו של זה? מדוע המציאות בנויה כך שקל מידי שנפגע זה בזה גם כשאיננו מתכוונים כלל?

התרשים מציג את התנועה שמפגשים של סבל או חציית גבולות מייצרת. ניתן לחשוב שרוב המתמקדים שפנו אלי בפרוייקט הזה באו אחרי מצב של סבל ויצאו מהסשן עם מודעות מוגברת, דבר שהגביר את האפשרות לחופש בחייהם.



## סיכום

בתחילת העבודה שאלתי שאלות וכאן עם סיכום אענה על כולן בקצרה מתוך כל הנושאים שעלו בעבודה.

מה זה גבול?

קצוות ההגדרה העצמית.

## מי אחראי עליו?

העצמי מתוקף האחריות והרצון החופשי.

## בין מי למי הוא עומד?

בין העצמי שמגדיר את עצמו כנפרד ביחס לכלל הקיים.

## כשאדם חוצה גבול לאחר:

הוא עושה שימוש בתוכן ששייך להגדרה העצמית של האחר. הגדרה עצמית זו נקבעת על-ידי רצונו החופשי של אחר ולכן ישנה התנגשות בין שני רצונות סותרים. הדבר יכול לנבוע מתוך רצון מודע (או שלא מודע) לנכס את רצונם של האחרים, ו/או מתוך עיוות תפיסה ובורות.

## כשאדם חוצה גבול לעצמו:

חלקים מתוכו מדירים חלקים אחרים וכך קולם לא נשמע. זה נעשה תוך התעלמות מרצונם החופשי של החלקים המבוטלים. גם כאן המהלך יכול לבוא בעקבות בחירה מודעת להתכחשות, או הדחקה בלתי-מודעת, עיוות תפיסה או תפיסה פרדוקסלית, או בורות עצמית.

## האם סשנים בהתמקדות יכולים לעזור למתמקדים לבטא את צרכיהם בצורה אותנטית ובטוחה?

מהמשתתפים שמיקדתי לא קיבלתי את הרושם שהם למדו לתקשר טוב יותר את גבולותיהם עם עמיתים בזמן אמת. נדמה שהתמקדות עזרה להם להכיר את גבולותיהם טוב יותר ואף לדייק אותם, אולם כדי שיצליחו לתקשר אותם בזוגיות או במקום העבודה אני חושב שנדרש אימון פרקטי יותר של תקשורת מילולית בעל פה.

## כיצד יתכן שיסנן גבולות בעולם שהוא אחדותי?

כל תת-יחידה של המקור נושאת רצון חופשי. הרצון בא לידי ביטוי בחופש מוחלט לאן להפנות קשב ואיך להגיב/לפרש את העולה ממנו. במסגרת תפקיד היחידה לפרש את עולמה היא מגדירה את עצמה כמיטב יכולתה. התהליך כרוך בשגיאות ועיוותים שיגררו סבל. הסבל הכרחי ללמידה.

## אם הכל אחד אז בין מה למה עובר הגבול?

הגבול עובר בין הפוטנציאל האין-סופי של הכל ובין כל תודעה בדידה שמשדלת לתפוס את פני הדברים בצורה הכי טובה שהיא יכולה בהתאם למגבלותיה. הגבול הוא עצם ההגדרה העצמית והזהות הנפרדת שכל אחד מאיתנו נושא.

## מה תפקידו של גבול זה?

תפקידו של גבול זה הוא כמו תפקיד האגו, על פי פרויד, לשמור את העצמי מאורגן ושורד. אולם, בדרך הטבע אני מוצא שיש לו תפקיד נוסף והוא להתחכך "בטעות" עם גבולותיהם של אחרים. פעולה זו אומנם יוצרת סבל, אך היא דורשת לפחות מאחד הצדדים להתפכח ולצבור מודעות לגבי

רבדים עדינים של המציאות. אותם חלקים שמתחכים, כמו דורשים את תשומת ליבנו ומקבלים הזדמנות ל-Carrying Forward.

### מחשבות כלליות...

בהיבט הפרטי, אני מקווה שהעבודה הזו עזרה לקורא לגלות אחריות לגבי בירור והגדרה אקטיבית של הגבולות של עצמו. אני מקווה שהיא עוררה סקרנות לגבי האופן שבו הקורא יכול מפעם לפעם להרחיב בעדינות את ההגדרה העצמית שלו או לצמצם, בצורה כזו שתפחית סבל בעולם.

ומעבר לכך, אני מקווה שהיא מעוררת השראה להתייחד עם הסבל ולקבל את התפקיד שלו כ-קטליסט של תהליכי מודעות בחיינו. מי יתן ונגלה יותר חמלה והבנה כלפי סיטואציות של חציית גבולות בחיינו.

בפאן חברתי למודל יש השלכת מרחיקות לכת. אנו חיים בחברה שלא מכבדת את הרצון החופשי כערך עליון. העולם הדמוקרטי מקדש את רצון הרוב על-פני רצון כל פרט ובכך באופן שיטתי מכריע פעם אחד פעם בסוגיית ביטול קולם של מיעוטים. בתור חברה רובנו מקבלים על עצמנו שזה בסדר שהחברה תחליט עבורנו בכל נושא שהחברה מוצאת לנכון.

הדמוקרטיה התחילה בעידן בו לא היה מידע ותקשורת חופשית והיא יוצאת מנקודת הנחה שאי אפשר שרצונותיהם החופשיים של כל אחד מאיתנו יכובדו כהלכה. כל כולי תיקווה שהנחת מוצא עתיקה זו תיבחן מחדש בעידן הטכנולוגי, בו את סך האפשרויות של כל מה שאנו מסוגלים ליצור לא ניתן להעריך אפילו.

אם נסתכל על האנושות כולה כגוף אחד, נראה בבירור שהגוף הזה מנכס לתוך הגדרתו עצמית את כל הטבע כולו. הכחדת מיני בעלי חיים, השמדת יערות, וזיהום מקורות מים מבטאים היבטים של חציית גבול חריפה. אלא שקולו של הטבע לא נשמע, ולחשוב שלטבע יש רצון משל עצמו נשמע מופרך לאנשים מסוימים. אולם אני חושב שזה לא מרחיק לכת לומר שרצונו של הטבע הוא פשוט לשגשג. בני-האדם מתעלמים מרצון זה, ומשרתים את עצמם על חשבון סביבתם ובכך יוצרים עתיד עגום יותר.

המודל יכול לשפוך אור על סוגיות שלחברה עדיין קשה להתמודד איתן. למשל, הסיבה שאנשים רבים חושבת שנתקומנים הם פושעים היא מכיוון שמקובל לחשוב שיש להם אחריות על מעשיהם, כלומר מודעות לסיבות השימוש שלהם שמובילה לפשיעה. אולם, המציאות מראה שאין זה המקרה. נהפוכו, לדעתי במקרים רבים של התמכרות אדם חוצה את גבולותיו שלו ודוחק חלקים, מאבד איתם קשר ומפסיק להיות מודע אליהם. הטעות, או חוסר האמפתיה של החברה, היא שהיא מתקשה להבין את הפסיכולוגיה של המכור מנקודת מבטו. נרקומנים אלה נשפטים כאילו היו אנשים ריבונים, אף על פי שאינם.

סוגייה קשה יותר לתפיסה היא ההבנה שישנם תוקפים, פושעים, או פוגעים שאינם מודעים כלל להשלכות מעשיהם. בעיני החוק הם אשמים, אולם בראי המודל הם אינם יכולים אפילו להיות אחראים למעשיהם. אני לא מתייחס לאלו אשר מתעלמים מהשלכות מעשיהם כי הם לא רוצים לחשוב על זה, אלא על אלה שבאמת לא יודעים כמו המתמקד ממקרה ו'. אני מוצא מקום להיות בחמלה עבורם. בעיניי החברה אם מישהו ניפגע אז צריך למצוא את האשם. למעשה, חסר יחס חיובי יותר לתמורות ופוטנציאל הצמיחה שפגיעות בטעות מביאות לעולם כשיש נכונות ללמוד מהן.

לדעתי, בהיבט הגלובלי של פני הדברים, התנגשות של גבולות, והסבל שנגרם מכך הוא כמו דלק או דשן להתפתחות. אם נסכים שמסע החיים מבקש מאיתנו ללמוד נוכל לגלות הרבה תועלת במשחק הזה שבין אחדות הכל והנפרדות המדומיינת הספציפית להחריד של כל אחד ואחד.

## שאלות המשך

(1) העבודה לא ביקשה להתמקד במקרים של שחור על-גבי לבן. כלומר, מקרים בהם האחריות היא בלעדית על צד אחד, שכן הצד השני התנגד בכל תוקף. מעניין לראות שבמקרה א' המתמקד גילה אחריות דווקא על חולשותיו ומגבלותיו. למעשה בזמן שמתמקדים אחרים גילו אחריות על הבחירות והאפשרויות שעמדו בפניהם, הוא גילה אחריות על העדרן.

נפגעות תקיפה מינית רבות מחזיקות בחווית אשמה בנוסח "הייתי צריכה לעשות משהו". מסקרן לדעת אם גם הן בעקבות סשנים של התמקדות יכולות למצוא הרפיה לתוך הכרת מגבלותיהן וחוסר האונים שפקד אותן.

(2) נראה שלפוגעים קשה יותר לקחת אחריות על מעשיהם מאשר לנפגעים. אני משער שסידרה של התמקדויות במסגרת טיפולית יכולים לעורר את אותה תחושת אחריות שאחרים חוו במהלך הסשנים. מעניין אותי מה התנאים המקדימים, כלומר, איזה תחנות יש בדרך שיאפשרו את התנאים להסכמה כזו של מודעות והכרה כואבת בכך שהם ביצעו פגיעות.

(3) יש תחושה שהמושג של הגדרה עצמית הוא מאוד רחב ומכיל בתוכו הרבה תפקידים ותתי חלקים נוספים שטרם התגלו. למשל, עם סיום העבודה חשבתי לעצמי שבתוך תחום ההגדרה העצמית של כל אחד, יש תתי-תחומים, אחד מהם תחת הכותרת "שייך לכולם" וכנראה יש נוספים. מעניין להתמקד על מושג זה ולראות עוד ועוד ממה הוא מורכב.

4) אם לקחנו כבר בחשבון שאפשר גם לעבור את גבולות הטבע, או העולם החי, אז מעניין לנסות לחקור באמצעות TAE את ההגדרה העצמית של יצורים שאינם יכולים לדבר בעצמם.

#### 5) בצלם אלוהים:

אני אוהב לחשוב על רצון כמתפלג במספר דרגים ורמות בצורה של פרקטל (צורה גיאומטרית אשר משחזרת את עצמה בקני מידה שונים). רצון חופשי של הבורא או המקור (למי שמאמין), מתפלג בין היתר לרצונם החופשי של כל היצורים, שמתפלג בתוך כל נשאי הנפש לחלקים פנימיים שמחזיקים נטיות וקולות אוטונומיים פנימיים. ואולי אלה מוסיפים להתחלק ולהתפלג הלאה מבלי שנדע.

כך אני מקבל דימוי פנימי שהיחס ביני ובין חלקי הפנימיים הוא כמו היחס בין אלוהים לאדם. משום שכשם שהבורא חילק מרצונו לנו, כך אנו, כל אחד מאיתנו, מחלק את הרצון שלו בין חלקיו הפנימיים.

במסגרת תוכנית שיקום של 12 הצעדים למכורים אנונימיים מעודדים את המשתתפים לשפר את הקשר ההכרתי עם הבורא. צעד זה אמור לתמוך בגמילה אך מעבר לזה הוא עוזר לאנשים שאיבדו תקווה, לחזור להיות שותפים פעילים וחיוניים בחברה.

בעיני זאת מטאפורה להתמקדות, כי בעצם אותה הדינאמיקה שתיארתי בין האדם למקור היא זו שקורית בתוכנו, בין חלקנו לנו. כאשר החלקים משפרים את הקשר ההכרתי עם הצופה (איתנו) נוצרת הבנה והרמוניה בין החלקים השונים. חלקים שהודרו או הוסתרו בעקבות Carrying Forward, חוזרים לתפקד במערך השלם, הם כמו מקבלים על עצמם שהם חלק ממארג שלם יותר.

סקרן מאוד להרחיב את דימוי הזה, לפיו כל חלק בתוכנו משול לאדם, והצופה שהוא אנו, משול לבורא עולם. מעניין אותי לגלות לאיזה עוד תחומי חיים הוא מתמשק מעבר ל-12 הצעדים.