

פותר הבעיות שלך

באמצעות

36הדיברות

כל הזכויות שמורות לד"ר עפר גרוזברד

כשאת או אתה נתקלים בבעיה בחיים כל שעליכם לעשות זה לחפש את הדיבר שנוגע בבעיה הנדונה. קראו אותו בעיון והפעילו אותו על הבעיה לשם פתרונה. פותר בעיות זה מלמד אתכם כיצד להתנהג בחברה מודרנית. הוא לא יתאים להתנהלות בחברות מסורתיות שבהם חלק מהדיברות הן הפוכות. כל הדיברות האלה יחד מייצגות גוף ידע הנקרא כאן "שפת האני". הסברו התיאורטי של גוף ידע זה מצוי בסוף הספר.

1. למד להתפעל מאחרים אבל גם מעצמך

תיאור המקרה: לב' יש חבר בעבודה שלאחרונה מצליח יותר ממנו. הוא מקבל מהאחרים יותר מחמאות משום שהוא באמת עושה עבודה טובה. אבל ב' משום מה לא מסוגל לפרגן לו, להחמיא לו, להתפעל ממנו. זה משגע את ב' שכולם מתפעלים מהחבר הזה ולא ממנו.

למה ב' לא מסוגל להתפעל מהחבר שלו? אולי הוא מקנא בו? וודאי. אולי הוא חושב שאם גם הוא יחמיא לחבר שלו אז מה ישאר לו? יתכן. אולי ב' מפחד שאם הוא יחמיא לחבר שלו זה יתחיל

להתנשא מעליו וכבר לא יהיה חבר שלו. בהחלט יתכן. אבל אנו כעת רוצים לדון בכלל חשוב ביותר – היכולת להיות מסוגל להתפעל מאחרים וגם לקבל התפעלות של אחרים ממך.

מה מרגיש וחושב ב'? ב' מתקשה להתפעל מהחבר שלו משום שגם ממנו אף פעם לא התפעלו. כך נדמה לו. הוא תמיד מנסה לשמור על שוויון בין החברים. אם יורדים על חבר אחד צריך לרדת גם על השני. כך גם לגבי דברים חיוביים. הוא גם יודע לאיזה צרות התפעלות ממישהו יכולה לגרום. הרי קנאה ו"עין הרע" זה דבר מסוכן והרסני. ההורים של ב' תמיד נזהרו לא להתפעל מהילדים שלהם כדי לא לגרום לאף ילד להתנשא ולא לעורר תחרות וקנאה. ב' חושב שמי שמתפעל מהחבר שלו פשוט מסכסך ביניהם.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? ג' רגיל שמתפעלים ממנו. זה נעים לו. הוא לא חושש מקנאה ותחרות. הוא יודע שמחר יכולים להתפעל מהחבר שלו ויש מקום לכולם. הוא עצמו מתפעל לעיתים קרובות מאחרים ומחמיא להם על דברים שונים. הוא כמובן משתדל שאלה תהיינה מחמאות אמיתיות ולא סתם חנופה. לעיתים קרובות זה קשה לו, גם הוא לא פתור מענייני קנאה. הוא רק משתדל להתגבר על כך, להיות הוגן ולהחמיא למי שבאמת מגיע לו. ג' לעיתים קרובות גם מתפעל מעצמו בלי להתבייש ומרגיש שהוא מיוחד. לדידו, התפעלות עם ברק בעיניים זה שיא האושר בחיים.

התפתחות המקרה: לאחרונה ב' החל להשקיע יותר בעבודה. הוא גם רוצה שהבוס יתפעל ממנו. הוא אולי האחרון במקום העבודה שעוד לא התפעלו ממנו. התוצאות לא אחרו לבוא. ב' פתר בעייה קשה שהייתה להם בעבודה. הבוס נגש אליו עם ברק בעיניים ואמר לו "ב' אתה גדול!" שלא תחשבו שזה היה קל לב', הוא היה נבוך, לא ידע מה אומרים במקרה כזה במיוחד שזה קרה בנוכחות עובדים נוספים. לאחר שהבוס הלך ב' הרגיש שכעת הוא כאילו שבוי של הבוס – אסיר תודה. וודאי בפעם הבאה שהוא לא יהיה כל כך מבריק הבוס יתאכזב ממנו. חברים נגשו ואף הם החמיאו לו. ב' מתחיל להבין שמותר לו להתפעל מעצמו ומותר לו ליהנות כשאחרים מעריכים אותו ומחמיאים לו. כעת גם יותר קל לב' להחמיא לאחרים.

סיכום: התפעלות, כמימוש עצמי, שייכת ל"לשפת האני" משום שהיא מעצימה את חוויית הייחודיות של האדם כמי שיכול ומסוגל. התפעלות מהישג אמיתי היא סוד ההצלחה של אנשים מוצלחים. אדם המתפעל מעצמו הוא יצירתי יותר ומי שמתפעל מאחרים מקדם אותם.

1ב'. תיאור המקרה: ב' היא תלמידה מצטיינת בכיתה. אבל היא נזהרת לא להשתתף יותר מדי בשיעור. היא לא רוצה שיראו, היא לא רוצה להשוויץ. גם כשאף אחד לא יודע את התשובה ב' לא תרים את ידה. רק אם המורה ישאל אותה אז היא תענה.

למה ב' לא משתתפת בכיתה? יתכן שב' חוששת להתבלט יתר על המידה. אולי היא חוששת מקנאה ותחרות. אולי אפילו מ"עין הרע" של חבריה לכיתה. אבל הפעם אנו רוצים לדבר על הקושי של ב' להתפעל מעצמה ולהבין שהיא שווה.

מה מרגישה וחושבת ב'? ב' יודעת שהיא יודעת. אבל היא שומרת זאת בסוד. היא רוצה להיות כמו כולם. כשאף אחד לא יודע לא מתחשק לה לצעוק את התשובה. ב' למדה כבר ממזמן שלא צועקים תשובה. היא בכלל לא צועקת בשום מקום. היא לא מרגישה שיש לה זכות כזאת. משהו עוצר אותה מלעשות זאת. כשהיא היחידה שיודעת את התשובה היא מרגישה מאוד לא נוח להפגין זאת. כשהמורה שואל אותה רק אז כשאינן לה ברירה היא אומרת את התשובה. לא אחת חבריה לכיתה ואף המורה מתפעלים ממנה אבל היא מעולם לא באמת הבינה זאת.

מה עשויה ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? ג' מרגישה נוח עם ידיעותיה. לעיתים היא תתפרץ ותרצה לענות לפני כולם. כזאת היא ג' ילדה שובבה. לעיתים לא יתחשק לה להיכנס לתחרות. אבל כשאף אחד לא יודע את התשובה היא תמיד מרגישה גאוה לספק אותה. היא לא חושבת שמישהו יבקר אותה על כך, היא אפילו לא עסוקה בקנאה ו"עין הרע". לדידה מי שמקנא זאת הבעיה שלו ולא שלה. ג' בעיקר מרגישה שהיא מממשת את עצמה ועל כן היא מחייכת לעיתים קרובות.

התפתחות המקרה: ב' גדלה ולא מימשה את הפוטנציאל שהיה טמון בה. היה לה חשוב שיאהבו אותה ועל כן הצניע את עצמה לאורך השנים. היא לא הבינה שיתכן שדווקא יאהבו אותה אם היא תממש את עצמה. לבסוף היא גם בחרה מקצוע שהוא פחות מיכולתה וכישוריה. חבריה של ב' עד היום שואלים איך זה שהיא בסוף לא הפכה להיות מישהי ידועה ומפורסמת.

סיכום: התפעלות שייכת ל"שפת האני" משום שהפרט המתפעל מעצמו, מעריך את עצמו ומממש את עצמו ממוקד בעצמו. זאת בניגוד למי שחושש מקנאה ותחרות ועל כן מכפוף עצמו לרצונם של אחרים – הוא מדבר ב"שפת האנחנו" ועסוק בהם.

2. כבודך שלך וכבודם של אחרים הוא לא כל כך חשוב.

תיאור המקרה: מינו את ב' אחראי על המחלקה. יש לו כמה עובדים שלהרגשתו לא מכבדים אותו מספיק. הם לא אחת חולקים על דעתו, מציעים הצעות אחרות, ואפילו קורה שהם מתפרצים לתוך דבריו ולא נותנים לו לסיים. ב' מאוד נפגע ומחכה להזדמנות לנקום בהם.

למה ב' כל כך נפגע? אולי לב' אין ביטחון לכן הוא פגיע? יתכן. אולי העובדים שלו במחלקה הם אנשים חצופים וחסרי חינוך? גם זאת אפשרות. יתכן שב' לא מבין שבמקום העבודה הזה נהוג יחסים שיויוניים בין האחראי והכפופים לו? אולי. אבל כעת אנו רוצים לדבר על הצורך של רבים מאתנו בכבוד – כבוד מנופח לא הערכה - באופן שפוגע בנו.

מה מרגיש וחושב ב'? ב' מסתובב לא אחת פגוע במחלקה. בכל פעם שעובד שלו לא לגמרי מסכים אתו זה קשה לו. לעיתים עובד בא עם רעיון חדש שהוא, ב', לא חשב עליו. ב' יודע שהוא היה צריך לשמוח משום שזה מקדם את העבודה שהוא אחראי עליה אז למה הוא כל כך נעלב?! ב' רוצה שכולם יכבדו אותו – שיפנו אליו בנימוס, שישאירו לו תמיד מקום בראש השולחן, שיזכירו את שמו תמיד ראשון וכדומה. מאוד חשוב לו איך הוא נראה בעיני אחרים. רק לאחרונה הוא החל לשים לב שחשוב לו מה שיגידו עליו ולא מה שבאמת.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? לב' יש קולגה, ג', גם הוא אחראי מחלקה, שמתנהג אחרת ממנו. ב' רואה זאת ולא מאמין. ג' לא שומר מרחק מהעובדים ומדבר אתם בחופשיות. הם אומרים לו מה שהם רוצים. הוא משיב להם באופן ענייני כאילו כבוד בכלל לא מעניין אותו. אם מישהו מתפרץ לדבריו הוא יכול לומר לו "תן לי לסיים". הוא מסביר, בעיקר מקשיב ולא מתרגש. איך זה כל כך פשוט אצלו? פעם ב' דיבר אתו וג' הודה שגם הוא לעיתים נפגע וגם לו לעיתים קשה עם העובדים אבל הוא משתדל להיות ענייני, לחשוב על יעילות העבודה ופעמים רבות לא להתייחס לענייני כבוד. לדעתו, מי שמכבד את עצמו כבוד לא צריך להיות חשוב לו. הוא רוצה שיעריכו אותו כפי שהוא באמת ותו לא.

התפתחות המקרה: ב' אמר לעובדים שלו שהוא לא מסכים שיתנהגו אליו כך. שהוא דורש מהם יותר כבוד. הוא לא מסכים שיתפרצו לדבריו, הוא לא מסכים שיגידו לו ככה בפנים שהוא טועה כאילו הוא אדיוט ושמהיום מי שרוצה לשמור אתו על קשרים טובים צריך להתנהג בהתאם – פשוט לכבד אותו

כאחראי. העובדים גיחכו וב' עוד יותר נעלב. כעת המצב קשה וב' נזקק לעזרה של האחראי עליו, אותו הוא מכבד.

סיכום: כבוד לא שייך ל"שפת האני" אלא ל"שפת האנחנו" משום שזוהי הזנה שבאה מבחוץ. אנו רוצים שהאדם יחשוב מה הוא באמת חושב על עצמו במקום מה הוא חושב שאחרים חושבים עליו. אנו רוצים שהאדם יזין את עצמו ויספק לעצמו את הכבוד הזה במקום שיהיה תלוי באחרים לשם קבלתו.

3. האמת חשובה יותר מקשרים עם אנשים

תיאור המקרה: ב' עובד כקבלן שיפוצים. בעל הבית שאצלו עובד ב' רוצה שהוא יבוא בכל יום לעבודה ויסיים אותה בהקדם. אבל ב' לא יכול משום שיש לו עוד עבודות במקומות אחרים שהוא לא יכול להפסיק באמצע. בעל הבית לוחץ, ב' מבטיח לו בכל פעם שמחר הוא ימשיך אבל מגיע להמשך העבודה לאחר מספר ימים. לאחרונה בעל הבית ממש התרגז עליו, תפס אותו ואמר לו: "למה אתה כל הזמן אומר לי שתבוא מחר ואתה מגיע רק לאחר כמה ימים?! ב' נעלב והשיב לבעל הבית: "מה, יותר טוב לריב?!"

למה ב' משקר? אולי ב' מפחד לומר לבעל הבית את האמת? בהחלט יתכן. אולי ב' רגיל לתנהג כך, לרצות אנשים שלא יכעסו עליו ולהשלות אותם? גם כן יתכן. אולי ב' מאמין שכך יריב פחות עם בעל הבית. וודאי יתכן, הרי כך אמר לבעל הבית. אבל הפעם אנו רוצים להדגיש שאמירת האמת, במרבית המקרים, זוהי הדרך הטובה ביותר ליצור קשר חיובי.

מה מרגיש וחושב ב'? ב' חושב שאם הוא ישקר את בעל הבית – ב' לא קורה לזה שקר אלא דאגה שהאחר לא יפגע - אזי הדברים יסתדרו בסוף ביתר קלות מאשר אם יגיד לבעל הבית מראש את האמת שהוא לא יכול לבוא מחר. ב' חושב באופן הזה מאז ומתמיד. כך הוא רגיל ברגעים רבים לא לומר את האמת כדי לא לאכזב אנשים וכדי לא לריב אתם. לאביו למשל הוא לא תמיד אומר את האמת כדי לא לפגוע בו. ב' יודע שהוא משקר אבל לא חושב שהאמת כל כך חשובה. לדידו לשמור על הקשרים זה הרבה יותר חשוב. ובכלל, לומר את האמת הלא נעימה זה ממש ממש קשה לו אז הוא מרצה.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? ג' מעדיף את האמת הכואבת והמאכזבת על פני כל שקר שנועד לרצות ולהשלות. יתכן שבעל הבית ילחץ על ג' לבוא מוקדם יותר אבל ג' יודע שבעל הבית יכבד את אמירת האמת על פני כל שקר. ג' גם יודע שהשקר יפגע בבעל הבית ובגללו עלולה להתפתח ביניהם מריבה. לדידו של בעל הבית, השקר הוא הרבה יותר מעליב מהאמירה שהוא, ג', יוכל לבוא רק בעוד מספר ימים. זאת משום בעל הבית על פי רוב לא משקר ולא רגיל שמשקרים אותו.

התפתחות המקרה: ב' אומנם סיים בסוף את העבודה אצל בעל הבית אבל זה נשאר כועס, לא הזמין אותו יותר לשום עבודה ולא המליץ עליו בפני איש. מאז ב' עבד אצל בעלי בית נוספים וגם להם נהג להבטיח שמחר הוא ימשיך את העבודה אבל הגיע לאחר מספר ימים. לאחרונה הצליח ב' לומר לבעל בית אחד את האמת – זה היה לא נעים אבל בעל הבית קיבל זאת. ב' מתחיל להבין שאם הוא רוצה לזכות בעבודות רבות וטובות הוא חייב ללמוד להביט לבעל הבית בעיניים ולומר "מצטער, אבל לא אוכל לבוא מחר משום שיש לי עוד התחייבויות".

סיכום: האמת היא תמצית "שפת האני" משום שהיא החוויה העמוקה ביותר שלנו שבאמירתה איננו מנסים להוליך שולל איש. האמת חשובה מכל קשר משום שאנו רוצים, ראשית דבר, להיות נאמנים לעצמנו ולא לנסות לרצות אחרים. אבל האמת היא שהאמת יוצרת לבסוף את הקשרים הכי טובים משום שאנשים לא טפשים והם מגלים במוקדם או במאוחר על מי הם יכולים לסמוך ועל מי לא. נכון שהרבה פעמים צריך אומץ לומר את האמת – אבל זה תמיד במוקדם או במאוחר משתלם.

4. למד לקבל כללים

תיאור המקרה: כשב' צריך להגיש תרגיל בזמן מסויים הוא תמיד מבקש הארכה. הוא מסביר שהזמן לא מספיק לו משום שסבא שלו חולה ולו יש כאב ראש ובכלל הוא לא ידע ולא אמרו לו וכדומה. כך ב' תמיד מתווכח עם המורה ומבקש הארכה.

למה ב' תמיד מתווכח? יתכן שב' עושה זאת משום שכל דבר אצלו זה משא ומתן. יכול להיות שב' עושה זאת משום שהוא רוצה קשר עם המורה ושזה יתייחס אליו באופן אישי. גם זה יתכן. אולי ב' עושה זאת משום שהוא רוצה שהמורה יכבד אותו יותר? אולי. אבל ברגע זה אנו רוצים לדבר על קושי מאוד בולט של ב' – היכולת לקבל כללים ששווים לכולם.

מה מרגיש וחושב ב'? המורה בקש מכל התלמידים להגיש בתאריך מסוים את העבודה. אבל ב' מרגיש שזה קר, מרוחק, אולי אפילו מתנשא מצד המורה שהוא לא מקשיב לו. ב' מרגיש שהוא משום מה לא מסוגל לקבל את הכלל הזה – זה כל כך לא אישי ומנוכר עבורו. אם המורה היה סמכות שמפחדים ממנה ב' היה מגיש את העבודה כמו שעון ולא היה מתווכח. אבל בגלל שהמורה נראה לב' רך וכזה שמתחשב בתלמידים אז בכלל שלא יבוא בטענות. הוא, המורה, אשם שככה מתנהגים אליו.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני ייקל עליו לקבל את הכללים שכולם שותפים להם. הוא בדרך כלל לא יחוש שהכללים הינם נגדו וכאלה שאינם מתחשבים. הוא פחות מרגיש צורך לקבל יחס אישי. הוא מבין שבלי הכללים האלה אי אפשר לעשות כלום. הוא גם מבין שמצפים ממנו לעמוד בהם ואם יציית להם הוא יזכה ליחס מכבד. בעצם נדמה לו שהכללים הם חלק ממי שהוא למרות שגם לו לעיתים לא קל אתם.

התפתחות המקרה: ב' הלך למורה ובקש הארכה. המורה שאל למה? ב' סיפר לו על "אחותו הצולעת". המורה לא הסכים לתת לו הארכה וב' נעלב מאוד. כעת הוא במלחמת עולם עם המורה הקר והמרוחק הזה.

סיכום: ב"שפת האני" מקבלים את הכללים המשותפים לכולם (במשרדי ממשלה, בעמידה בתור, בכיתה, בעבודה ובכל מקום). סוד ההצלחה בחברה מודרנית הוא ראשית לעבוד במסגרת הכללים הקיימים. קבלת הכללים שייכת ל"שפת האני" משום שכללים אלה לא מתקבלים כתוצאה מאיום או הפחדה אלא כתוצאה מהבנה וקבלה. אלה חוקי המשחק. כמו שבכדורגל אסור שהכדור יצא מהמגרש ואם הוא יצא אז הכדור עובר לצד השני – כך גם במשחק החיים. מהיום אתם משחקים לפני הכללים. כך באמת יכבדו אתכם.

5. קח אחריות אישית במקום להאשים את האחר.

תיאור המקרה: כשמכוניתו של ב' פגעה במכונית שנסעה לפניו ב' טען שזו לא אשמתו משום שהנהג שנסע לפניו החליט פתאום להאט.

מדוע ב' חושב שהוא צודק? יכול להיות שב' רוצה להתחמק מתשלום הנזק. זאת בהחלט אפשרות. יתכן גם שב' לא מספיק אמיץ כדי להודות שהוא לא שמר מרחק. גם זה יכול להיות. אולי ב' לא יודע

את החוק או לא רוצה לדעת אותו? גם זה יתכן. אבל הפעם אנו רוצים לדבר על הקושי של ב' לקחת אחריות אישית במקום להאשים את האחר.

מה מרגיש וחושב ב'? ב' מאוד נבהל מעצם ההרגשה שהוא לא היה בסדר – מרגשי אשמה - ומיד מכחיש זאת. לדידו, להודות בטעות זה כמו לירות בעצמו. על כן, הוא נוהג לחפש באופן אוטומטי אשמים בסביבתו בעבודה, בבית ובכל דבר ועניין. כשהוא מביט על אנשים שלוקחים אחריות ומתנצלים זה נראה לו מוזר. הוא לא מבין איך הם עושים זאת ונשארים אחרי זה בחיים.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני יודע שלהודות בטעות זה דבר מוערך ביותר שלא כל אחד יכול לעשות. גם לו זה לא תמיד קל ולפעמים גם הוא נכשל בזה ומתחמק מלקחת אחריות. אבל הוא משתדל להיות הוגן ואמיתי עם עצמו. לשאול את עצמו מה הוא באמת חושב על מה שקרה ובהתאם לכך להודות בטעות או לייחסה למישהו אחר ואולי שניהם גם יחד. כשהוא היה ילד היה לו יותר קשה להודות בטעות אבל היום יותר קל לו משום שהוא באמת מבין שכולנו טועים. הכרה בכך, התנצלות ולקיחת אחריות מניסיונו יוצרים קשרים טובים.

התפתחות המקרה: בתו של ב' מספרת שבילדותה אביה הודה בפניה שהוא טעה רק פעם אחת ואת הפעם הזאת היא לא תשכח לעולם. זאת משום שברגע שאביה הודה בטעותו היא הרגישה שהוא נותן לה כבוד. הבת מצטערת שזה קרה רק פעם אחת וכשהיא תגדל היא תזכיר לאביה שזה קרה רק פעם אחת. היא עצמה משתדלת בכל פעם שהיא חשה שטעתה לא להיבהל מרגשי האשמה שהיא חשה ולהודות בטעותה בפני ילדיה על אף שזה לא קל לה.

סיכום: לקיחת אחריות אישית הכוללת פעמים רבות גם רגשי אשמה היא לב "שפת האני". האדם פונה לעצמו, שואל את עצמו מה הוא באמת חושב ומרגיש ולא מפחד לקחת אחריות. הוא גם לא נבהל מרגשי אשמה ולא חושב שאם הוא אשם זה סוף העולם. הוא יודע שכולם מתישהו טועים ומרגישים אשמים. יתרה מזו, הוא יודע שרק מי שלוקח אחריות יכול להתקדם בחיים ולהצליח ולהאשים את האחר – אין קל מזה.

6. אל תכנע ללחץ קבוצתי – מה שאתה חושב זה יותר חשוב.

תיאור המקרה: ב' מרגיש שהחברה תמיד צוחקים עליו. אבל הוא לא אומר להם את האמת שזה מאוד לא נעים לו. אפילו לחברים הכי טובים שלו הוא לא מגלה את הסוד הזה. הוא צוחק יחד אתם אבל זה כואב לו. לאחרונה אחד החברים שאל את ב' אם הוא נפגע מהם וב' השיב שבכלל לא.

מדוע ב' לא מספר לחבריו שהם פוגעים בו? יתכן שב' חושב שאם יספר הם יצחקו עליו יותר. זאת בהחלט אפשרות. יתכן שב' עצמו לא מוכן להודות בפני עצמו כמה זה מעליב אותו. גם זה יתכן. אולי ב' חושש להאשים את חבריו ובכך לפגוע בהם. גם זה סביר. אבל הפעם אנו רוצים לדבר כמה זה חשוב לא להיכנע ללחץ קבוצתי ולא לאבד בכך את עצמך.

מה מרגיש וחושב ב'? ב' מאוד נפגע כשכולם יורדים עליו. בזאת אין בכלל ספק. אפילו החברים שלו רואים את זה. ב' מרגיש מן תחושה פיזית של חור כזה בבטן ואיך שהכל מתמוטט לו שם בפנים. פתאום כל מה שקרה בעבר לא שווה כלום וכל חייו מצטמצים לרגע הזה שצוחקים עליו ועושים ממנו אפס. ככה הוא מרגיש – הרגשה איומה שלעיתים לוקח לו כמה ימים להתאושש ממנה. תמיד כשב' רואה מישהו שמביע דעה שונה מיתר חברי הקבוצה הוא לא מבין איך הוא לא מפחד. זוהי מן תעלומה עבורו. איך עושים זאת?

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני יודע שמה שהוא מרגיש וחושב זה מצרך יקר שאל לו לזלזל בו. הוא ינסה להתגבר על חוסר הנעימות ולומר לחבריו שזה לא נעים לו והוא מבקש שהם יפסיקו ללעוג לו. כשהוא נמצא בקבוצה שחבריה מבטאים דעה המנוגדת לשלו לא תמיד הוא ילחם לומר את שלו. אבל אם הוא חש שהעניין חשוב לו הוא על פי רוב לא יוותר וישמיע את דעתו. זה לא יהיה לו קל אבל אם לא יעשה זאת הוא לא יאהב את עצמו.

התפתחות המקרה: ב' שותק כבר שנים רבות ועל כן אין כל התקדמות ושינוי במצבו. ב' לא יודע שאם לא היה נכנע ללחץ הקבוצתי חבריו היו מעריכים אותו יותר וצוחקים עליו פחות. לצערנו ב' מתחיל להאמין שהדברים הלא מחמיאים שחבריו אומרים עליו הם אולי נכונים.

סיכום: כשאתה לא נכנע ללחץ הקבוצתי ואומר את שלך אתה דובר ב"שפת האני". ברגע זה אתה ומה שאתה חושב הינם חשובים יותר מכל דעה אחרת הבאה מבחוץ.

7. השתדל ליזום יותר מאשר להגיב

תיאור המקרה: כשב' מדבר עם חבריו הוא תמיד נותן להם לפתוח. למה? ככה. למה לא?!
ככה הוא יודע מה לומר להם. לעיתים רחוקות ב' מעלה נושא לשיחה. בעבודה ב' לא יבוא עם רעיון חדש לבוס שלו. ככה הוא רגיל.

למה ב' לא פותח את השיחה ומעלה נושאים שנראים לו? למה הוא לא מציע לבוס רעיונות חדשים? יתכן שב' חושב שמה שמעניין אותו לא יעניין אחרים. זאת אפשרות. יתכן גם שב' לא רוצה להציב עצמו במרכז ולמשוך תשומת לב. גם זאת אפשרות. אולי ב' חושש שלבוא לבוס עם רעיון חדש שהבוס לא חשב עליו זה חוסר כבוד לבוס. גם כן יתכן. אבל כעת אנו רוצים לדון בכך שכדאי לכל אדם לנסות ליזום ולא רק להגיב.

מה מרגיש וחושב ב'? ב' מפחד ליזום. פשוט מפחד פחד מוות להציב עצמו במרכז, להציע הצעות, להתחיל לדבר ואז לשמוע מה יש לאחרים לומר. איזה שליטה יש לו על מה שאחרים יגידו?! לעומת זאת כשהוא מגיב לדברי אחרים הוא חש שידו על העליונה. הוא יכול לבקר את הצעותיהם כאוות נפשו. הוא יכול אפילו ללעוג להם. מי ביקש מהם לקפוץ בראש?! מצד שני ב' רואה את חבריו לעבודה באים לבוס עם כל מני רעיונות חדשים וזוכים להערכה על כך. הוא לא מבין איך הבוס מעריך זאת ולא מבקר אותם. הוא פשוט מקנא בהם על האומץ שלהם.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני רגיל ליזום, לעיתים קרובות אוהב ליזום. הוא שקוע בעצמו, רוצה לומר את שלו, להעלות רעיונות משל עצמו וכן, להסתכן שהתגובה של אחרים לא תמיד תהיה אוהדת. הוא יודע שלפחות יעריכו אותו על הניסיון והאומץ. הוא פשוט אוהב שדברים באים ממנו יותר מאשר מאחרים. נכון, לא תמיד ולא בכל מחיר. לעיתים גם הוא חש שהעלה רעיון טיפשי. לא נעים אבל גם לא נורא הוא מנסה להרגיע את עצמו וממשיך לשאול שאלות ולהעלות רעיונות. מי שזכה לחינוך מודרני מביט על ב' וחושב שהוא מאוד תלתי. אחד כזה שמתאים את עצמו לכל מה שמסביבו ואף פעם אתה לא יודע מה הוא באמת חושב.

התפתחות המקרה: הבוס של ב' מעודד אותו כל הזמן לבוא עם רעיונות משלו. ב' לאט לאט מעז יותר ויותר. הבוס מתעקש לפרגן לו גם על רעיונות שברור גם לב' שהם לא טובים. לאחרונה רעיון של ב' התקבל על ידי הצוות וב' חש פתאום גאווה כזאת שלא זכור לו שהוא חש אי פעם. ב' מתחיל להבין שכדאי להסתכן ושבעצם זו לא כל כך הסתכנות משום שבכל מקרה יעריכו גם את הניסיון.

סיכום: יוזמה שייכת ל"שפת האני" משום שהיא תמצית חשיבתו של הפרט. תגובה שייכת ל"שפת האנחנו" משום שהיא מתמקדת באחר ובניסיון של הפרט להתאים עצמו אליו. יוזמה אישית, כיצירתיות, היא לב ליבה של החברה המודרנית בכל תחום.

8. סמוך על עצמך

תיאור המקרה: כשב' פותר תרגיל כלשהו או חושב על בעיה כלשהי הוא מציץ לראות מה חבריו עשו. יש לו תמיד הרגשה שאחרים עושים זאת טוב ממנו. ב' מנסה תמיד לחקות את המורה, לצטט אותו ולהישען עליו – מה שבטוח. כשמבקשים מב' להסביר את מה שעשה הוא מתמלא פחד. כזה הוא ב'

מדוע ב' חושב שאחרים עושים הכל טוב ממנו? יתכן שהוריו של ב' ביקרו אותו יותר מדי לאורך השנים. בהחלט יתכן. אולי ב' למד מניסיונו שהוא לא כל כך מבריק. גם זה יכול להיות. יכול גם להיות שב' הוא מוכשר ומבריק אולם משום מה זה טרם התגלה לא לו וגם לא לאחרים. גם זאת אפשרות. אבל הפעם אנו רוצים לדון בחוסר יכולתו של ב' לסמוך על עצמו. תנאי הכרחי לכל הצלחה.

מה מרגיש וחושב ב'? ב' מתקשה לפתור תרגיל לבדו ובעצמו משום שהוא חש שהוא לא טוב ולא שווה. אז איך יוכל לסמוך על עצמו?! הוא בכלל מתקשה להתרכז בתרגיל משום שמראש הוא בטוח שאחרים יעשו זאת טוב ממנו. במקום להתרכז בתרגיל הוא יביט על המורה וינסה ללמוד לפי כל מני סימנים מה המורה חושב ורוצה. ב' לא באמת חושב על התרגיל. אז איך הוא יצליח לפתור את התרגיל?! דבר זה קורה לב' בעניינים רבים. תמיד דעתו של האחר

נראית לו טובה משלו. היו מקרים שהוא גילה מאוחר יותר שהוא צדק אבל זה לא באמת שינה את חוסר יכולתו לסמוך על עצמו. מה שבאמת משגע את ב' אלה אותם אנשים שמדברים בביטחון ולאחר מכן מתברר שמה שאמרו זה בכלל לא נכון. ב' במקומם היה נורא מתבייש. אבל להם כאילו לא איכפת והם ממשיכים לדבר בביטחון. ב' לא מבין איך הם מעיזים.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני חש על פי רוב שהוא שווה ויש לו מה להגיד. כשהוא מקבל תרגיל הוא לא מתעסק במורה ולא במה כתבו חבריו. הוא מנסה להוציא מעצמו אית המירב והמיטב. הוא אוהב את מה ששלו יותר ממה ששייך לאחרים. לא אחת, אחרים מצליחים יותר ממנו. זה לא נעים לו אבל אז הוא משתדל ללמוד מהם ולשוב ולהתרכז בעצמו. על עצמו הוא לא יוותר לעולם. לעיתים בודד לו וקשה לו ונדמה לו שלאחרים קל אבל את עצמו לעולם הוא לא ירצה להחליף. במבחנים למשל הוא אף פעם לא מנסה להעתיק למרות שלעיתים זה קל. כשהוא מעתיק במבחן הוא מרגיש לא טוב עם עצמו – כאילו הוא לא סומך על עצמו והוא לא שווה.

התפתחות המקרה: המורה אמר לב' מספר פעמים שכדי לפתור תרגיל הוא חייב לסמוך על עצמו אחרת הוא לא יצליח לפתור את הבעיה. "זה משהו מאוד אמיתי בינך לבין עצמך," הסביר לו המורה. "כאן אי אפשר לשקר איש רק את עצמך. אם לא תאמין בעצמך ולא תסמוך על עצמך אתה לא תתקדם." ב' מבין זאת והחליט שהוא מנסה לעשות את שיעורי הבית לבד, לחשוב לבד ולא איכפת לו אם הוא יהיה הכי מטומטם בכיתה. מאז שב' החליט זאת הוא מתקדם מאוד יפה ומגלה למרבה הפלא שהוא לא כל כך מטומטם.

סיכום: אדם הסומך על עצמו מדבר ב"שפת האני" משום שהוא מרוכז בעצמו ומוציא מעצמו את כל מה שהוא יכול. מי שלא סומך על עצמו ומעתיק, מחקה את האחר או מצפה שיכתיבו לו דברים מדבר ב"שפת האנחנו" משום שמיקוד השליטה שלו הוא חיצוני.

9. קבלת השונה – לא כולם צריכים להיות אותו הדבר.

תיאור המקרה: ב' לא מסוגל לסבול שאחרים חושבים אחרת ממנו, מתנהגים אחרת ממנו, שונים ממנו באופן משמעותי. זה יכול להיות קשור, למשל, בלבוש ובאופנה, זה יכול להיות קשור לעמדות פוליטיות, זה יכול להיות קשור אפילו לכך שב' אוהב קיץ יותר מחורף והוא לא מוכן שחבר כלשהו שלו יגיד משהו הפוך.

מדוע ב' לא סובל מישהו שמתנהג או חושב אחרת ממנו? יתכן שב' פשוט חונך שכל הקרובים אליו צריכים לחשוב באופן דומה. מי שחושב אחרת אלה הם האויבים שבחוץ. זאת בהחלט אפשרות. יתכן גם שב' חש בדידות כשהאחר אינו חושב כמוהו. גם זאת אפשרות. אולם כעת אנו רוצים לדון בקושי של ב' לקבל את השונה.

מה מרגיש וחושב ב'? קשה לב' להתייחס למי ששונה ממנו באופן אוהד. ב' חש שהשוני מאיים עליו. הוא הרי ממוקד באחר ומנסה לא אחת להתאים עצמו אליו. אז מה הוא יתאים עצמו נניח לבעל דת שונה או להומוסקסואל?! אילו היה מרוכז בעצמו ומקבל את עצמו היה לו יותר קל להבין שהאחר אף הוא מרוכז בעצמו ומקבל את עצמו. אבל בגלל שהוא מכוון לאחר ומנסה להתאים עצמו אליו קשה לו לקבל את השונות.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני עשוי לחגוג את השונות ואף ליהנות ממנה. לדידו שונות בינאישית היא מעניינת ומסקרנת יותר מאשר אחידות. נכון שלעיתים זה עלול להפריע לו. הוא עלול לחוש שיש גבול גם לסובלנותו הפוליטית או הדתית למשל. יתכן שלא ירגיש נוח במחיצת אנשים שמתלבשים באופן מאוד שונה ממנו. אבל הוא יבין שתפקידו לקבל שונות זאת אף אם היא לא הכי נעימה לו. זאת משום שהוא חונך לכבד את בחירתו החופשית של האחר. הוא לא ינסה להיות כמו האחר וגם לא יאפשר לאחר לכפות עליו את עמדתו.

התפתחות המקרה: לאחרונה ב' עבר לגור בישוב מודרני. בתחילה הביט בהשתתות איך כל אחד מבין התושבים הרבים והשונים עסוק בענייניו כאילו השונה והזר לא מפריע לו. תופעה זאת הייתה בהחלט מוזרה לו. אבל לאט לאט הוא התרגל אליה, החל להיות מרוכז יותר בעצמו וכעת נדמה לו שהוא לא מוכן לחזור לאיך שהוא היה בעבר. נכון שלעיתים הוא חש

בדידות בסביבת אנשים השונים ממנו באופן ניכר. למשל, כשהוא הולך לסופר והקופאית מתלבשת באופן שונה לגמרי ממנו. אבל העובדה שכולם חיים בשלום אחד עם השני נראת לו שווה יותר.

סיכום: קבלת השונה אפשרית כשהפרט ממוקד בעצמו ומניח שגם הזר והשונה לו ממוקד בעצמו ועל כן מותר להם להיות שונים. זוהי "שפת האני" המעודדת את קבלת השונות. לעומת זאת, "שפת האנחנו" מעודדת את האחידות ודחיית השונה משום שבשפה זאת הפרט מנסה להתאים עצמו לאחר.

10. אל תחשוש מתחרות

תיאור המקרה: בתחרות ריצה ב' נותן לאחרים לעבור אותו למרות שהוא יכול לרוץ מהר יותר. בויכוחים עם חבריו הוא לא מציג את טיעונו החריפים ביותר ומוותר למרות שיש לו מה לומר. בכיתה כשהמרצה שואל שאלה ורק ב' ידע את התשובה הוא לא נוהג להרים את ידו.

למה ב' לא מרים את היד בכיתה כשרק הוא ידע את התשובה? יתכן שב' מפחד להציב עצמו במרכז. בהחלט יתכן. אולי כך ב' חונך מאז ומתמיד. גם זאת אפשרות. יכול להיות שב' לא בטוח בעצמו במאה אחוזים. אז בשביל מה להסתכן? גם זה יתכן. אולם כעת אנו רוצים לדון בקושי של ב' להתחרות.

מה מרגיש וחושב ב'? ב' לא אוהב להתחרות עם חבריו. הוא ממש לא רוצה להיות הכי טוב. בשביל מה לו למשוך אש? לגרום לקנאה, ל"עין הרע" וגם להוציא את עצמו מהקבוצה. כל ההתבלטות הזאת נראית לו מיותרת ולא נותנת לו דבר. כך הוא נוהג מאז ומתמיד. כבר בבית לימדו אותו לשמור על פרופיל נמוך. הוא אחד מכולם. כשב' מביט על חבריו שאוהבים להתחרות בנושאים שונים הוא אומנם מקנא בהם, בחופש שהם לוקחים לעצמם, בהישגים שלהם. אבל עדיין המחיר שהם משלמים או עלולים לשלם נראה לו לא כדאי.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני אוהב על פי רוב להתחרות. אם הוא חש שהוא רץ מהר מאחרים הוא ינסה למצות את יכולתו. אם הוא מרגיש שהוא צודק בויכוח הוא לא יהסס להציג את טיעונו. ובכיתה, אם הוא היחידי שידע הוא לא יהסס להראות זאת. הוא אוהב להיות הכי טוב. זה ממלא אותו גאווה. נכון, להתחרות לעיתים קרובות זה גם כואב. ברוב המקרים הוא לא הכי טוב – יהיה זה בספורט, בויכוחים עם חבריו או בלימודים. לעיתים הוא גאה באם הוא תפס מקום טוב גם אם לא את המקום הראשון. קרו מקרים שהוא היה אחרון וזה היה אפילו מעליב ומשפיל אבל הוא לא יותר על רצונו להתחרות ולהיות הכי טוב. ככה חינוכו אותו והתחרות ממלאת אותו חיים. ומה בנוגע לקנאה? וודאי שהוא מקנא במי שמצליח יותר ממנו. אבל אז הוא מנסה להשתפר. ומה בנוגע להיות יוצא דופן – הוא חושב שזה דווקא מצוין.

התפתחות המקרה: ב' עושה את צעדיו הראשונים בניסיון להתחרות בחבריו. כשהוא נכשל ואחרים טובים ממנו זה כואב לו והוא מאוד מקנא. אבל הוא שם לב שרק כשהוא מנסה להתחרות הוא גם משתפר. יהיה זה בספורט או בלימודים. הוא גם שם לב שאחרים מפרגנים לו על ניסיונותיו ומעריכים אותו יותר מאשר את הפסיביות שהייתה מנת חלקו בעבר.

סיכום: תחרות והרצון להיות הכי טוב שייכים ל"שפת האני". זאת משום שהפרט מרוכז בעצמו ומנסה להוציא מעצמו את המירב והמיטב. חשש להתחרות שייך ל"שפת האנחנו" משום שהפרט נתון לחסדי האחר.

11. בושא והשפלה זה בעיני אחרים. מה אתה חושב?

תיאור המקרה: ב' חש לעיתים קרובות מבוייש ומושפל. כשהמורה שואל אותו שאלה שהוא לא יודע את התשובה הוא חש השפלה. כשחבר קילל אותו הוא שוב חש השפלה, וכשמישהי בטעות נכנסה לחדרו כשהוא התלבש וראתה אותו עירום הוא חש בושא גדולה.

למה ב' חש לעיתים קרובות בושה והשפלה? יתכן שב' גדל בסביבה שמעודדת תחושות אלה. בהחלט יתכן. אולי ב' מפרש כך את המציאות סביבו? גם זה יתכן. אפשרות נוספת הינה שב' חש מאוד פגיע ומכאן צומחות תחושות אלה. גם זאת אפשרות. אבל כעת אנו רוצים להבין את שורש נטייתו של ב' לחוש לעיתים קרובות בושה והשפלה.

מה מרגיש וחושב ב'? כשהמורה שואל את ב' שאלה שהוא לא יודע עליה את התשובה למה בעצם הוא חש השפלה? ב' יגיד שכל הכיתה ראתה ושמעה הכל. אחרת לא היה חש מושפל. אבל ב' לא שואל את עצמו מה הוא באמת חושב על כך שהוא לא ידע את התשובה. יתכן שהשאלה קשה מדי. יתכן שגם אחרים לא יודעים את התשובה. יתכן שהיה חולה ולכן לא הספיק לחזור על החומר, ולא פחות יתכן שהנושא הזה בכלל לא מעניין אותו. אז למה ב' נותן לאחרים כזה כוח עליו? מה שהוא חושב כאילו לא נחשב? אותו דבר כשחבר מקלל אותו. למה בעצם ב' חש נעלב כל כך ומושפל? למה לתת לחבר כזה כוח עליו? הרי הוא יודע שהוא לא אחראי לאופן שבו חברו מתבטא. שוב ב' מוחק את מה שהוא חושב ומביט על עצמו דרך עיני אחרים. לבסוף, כשמישהי ראתה את ב' ערום – קרתה תקלה, שום דבר לא בכוונה – למה הוא חש בושה עצומה? כאילו שהוא עשה משהו לא בסדר. ב' שוב יגיד שראו לו. אבל הוא שוב מוחק את מה שהוא באמת חושב – שלא קרה כלום. בושה והשפלה מקורן חיצוני במה שאנו חושבים שאחרים יחשבו ויגידו. זו לא אשמה שמקורה בפנים – בינינו לבין עצמנו. זה רצון שאנשים יחשבו עליך דברים "טובים" שספק אם אתה עצמך מאמין בהם. אכן ב' שוכח לשאול את עצמו לעתים קרובות "מה אני באמת חושב על מה שקרה?" אם ישאל הוא יגלה שהוא באמת חושב שלא קרה כלום. כשב' רואה אנשים שלא איכפת להם כל כך מה חושבים עליהם והם הרבה פחות חשים בושה והשפלה הוא פשוט מקנא בהם.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני יחוש לעיתים רחוקות יותר את התחושות הלא נעימות האלה של בושה והשפלה. זאת משום שהוא ראשית דבר שואל את עצמו מה אני חושב על מה שקרה. כשהוא עושה משהו שאינו כשורה הוא יהיה עסוק פחות במה אחרים יגידו ויתמקד במה שהוא חושב על אירוע זה. לכן הוא עשוי להרגיש אשמה יותר מבושה. כלומר, הוא לא צריך את האחרים שיגידו לו, הוא יודע שהוא לא נהג

כשורה. כשהוא רואה אנשים שחשים לעיתים קרובות בושה והשפלה הוא לא מקנא בהם. הוא חושב שהם מאוד תלויים בסביבתם והוא לא היה רוצה להחליף אותם.

התפתחות המקרה: ב' לומד לאט לאט להפוך את הבושה לאשמה. יותר חשוב מה שהוא חושב ממה שאחרים חושבים עליו הוא מזכיר לעצמו. והשפלה? מה זאת השפלה? הוא שאל את עצמו לאחרונה, לא בדיוק יודע את התשובה. זה בעיניים של האחרים, הוא נזכר. אבל כעת הוא רוצה לדעת מה הוא חושב על מה שקרה ולא מה נדמה לו שאחרים יגידו.

סיכום: בושה והשפלה אלה רגשות השייכות ל"שפת האנחנו" משום שהפרט חש אותם בעיקר כשראו אותו עושה משהו שאינו כשורה (בעברית בושה באה מהמילה מבושים – ראו מישהו עירום). לעומת זאת אשמה ניתן לחוש ללא כל צופה חיצוני. על כן, אשמה וכל מחשבה "מה אני חושב על מה שקרה" שייכים ל"שפת האני".

12. למד לקבל משוב (פידבק)

תיאור המקרה: לב' מאוד קשה לקבל משוב מחבריו או מהאחרים עליו. זה קורה כשיושבים בקבוצה ומעניקים משוב אחד לשני. זה נכון כשהבוס מזמן אותו לשיחה ובעוד מקרים רבים. ב' פשוט מרגיש איך הדם עוזב לו את הפנים, איך נוצר לו חור בבטן והוא קורס לפנים. כשנאמרת ביקורת חיובית ופחות חיובית ב' שומע תמיד את הרע ביותר וחש שעולמו חרב עליו.

למה ב' מתקשה כל כך לשמוע את דעת האחרים עליו? אולי ב' הוא טיפוס מאוד רגיש. יכול להיות. יתכן שב' פשוט לא מעריך את עצמו ולכן מפרש הכל לשלילה. יתכן. אולי ב' זכה פעם לביקורת נוקבת ומאז טרם התאושש. גם זאת אפשרות. אולם הפעם אנו רוצים לדון בקושי של ב' לקבל משוב.

מה מרגיש וחושב ב'? כמישהו מבקר את ב' הוא חש שכל האמת נמצאת אצל האחר והוא פשוט כלום. ב' לא שואל את עצמו ברגע זה את השאלה האחת והחשובה ביותר "מה אני

באמת חושב על מה שנאמר? "אולי ב' מסכים לביקורת, אז אין בעיה, עליו רק לאמצה ולהשתפר. אולי הוא לא מסכים אתה. אז שוב אין בעיה. האמת שלו חשובה יותר. ולעיתים קרובות הוא יכול להבין על מה האחר מדבר, להבין מהיכן הוא מדבר ולמה הוא אומר זאת אבל לדידו של ב' זה רק חלק מהסיפור. אז שוב ב' יכול להרוויח אם יאמץ את החלק בביקורת שהוא מסכים אתה. אבל אם כל אחד יכול בביקורת למחוק את ב' ואם ב' לא שואל את עצמו מה אני באמת חושב על הביקורת אזי כל ביקורת יכולה להיות הרסנית עבורו. כך ב' עלול להסכים מיד עם כל הביקורת ולהחוויר או לדחות אותה לחלוטין תוך כדי ויכוח חריף אבל בדרך כלל ב' לא מאפשר לעצמו זמן ומרווח להרהר בה לאט ובמתינות. כך ב' מאבד את עצמו לדעת. כשב' רואה חברים מקבלים משוב עם חיוך, מסכימים או לא מסכימים בקלילות הוא פשוט לא מבין איך הם לא מבוהלים עד עמקי נשמתם ממה שנאמר.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני עשוי לאהוב לקבל משוב. הוא יודע שהוא ייקח מתוכו בדיוק את מה שהוא רוצה ושלא כל מה שנאמר לו זו תורה מסיני. הוא ישתדל להקשיב, להבין על מה מדבר נותן המשוב ולמה אבל בסוף תמיד ישאל את עצמו אם זה מדבר אליו. הוא הרי יודע שאנשים שונים יתנו לו משוב שונה. כשהוא נותן משוב לאחרים הוא משתדל להתחיל מהדברים החיוביים ולפרגן. הוא יודע שכך יותר קל לקבל את המשוב ולהתייחס גם לחלקים הפחות נעימים. הוא ינסה לומר את המשוב באופן שידבר לצד השני, יסייג ויאמר שזוהי תחושתו והוא לא בטוח שאחרים יסכימו אתו. מאחר שהוא לוקח חופש לעצמו להתייחס למשוב של האחר כפי שנראה לו כך הוא יעניק לאחר חופש לקחת מתוך דבריו מה שמתאים לאחר. נכון, לא תמיד הכל כל כך פשוט וקל. לעיתים המשוב מאוד לא נעים. אבל בסוף בסוף הוא יודע שיש לו את עצמו וזה עד כמה שהוא יודע לא כל כך גרוע. הוא גם יודע שמה שהוא יגיד על עצמו - בסופו של דבר לאחר שהקשיב - חשוב יותר ממה שאחרים יגידו עליו.

התפתחות המקרה: שנים ב' מקבל משוב וזה תמיד קשה לו. לאחרונה הבוס שלו שאל אותו מה הוא חושב על עצמו ועל עבודתו בטרם העניק לו את המשוב. ב' השתדל להיות אמיתי ככל שיכל. כשסיים הבוס אמר לו שבעצם הוא יודע כמעט הכל ואין לו הרבה מה להוסיף לב'

מאז אותו מקרה ב' החל להבין שאם יקשיב לעצמו באמת הוא יכול לתת לעצמו משוב די מוצלח. מאז גם קל לו יותר לקבל משוב משום שהוא חש שזה יותר בינו לבין עצמו מאשר בינו לבין האחר. הוא כמובן יכול ללמוד הרבה ממה שיאמרו לו אבל הוא – הפוסק האחרון.

סיכום: למי שדובר ב"שפת האנחנו" ומעניק לאחרים את היכולת לקבוע מי הוא ומה הוא שווה קשה לקבל משוב. למי שדובר ב"שפת האני" משוב הוא חומר למחשבה שיכול לקדם את הפרט וממנו הוא בוחר את מה שמתאים לו.

13. לא כל דבר זה משא ומתן

תיאור המקרה: כשב' הולך לקניות הוא תמיד מתווכח על המחיר. כשבעל החנות לא מוכן לעשות לו הנחה ב' נעלב. ב' מנהל משא ומתן עם כל אחד ועל כל דבר ועניין. למשל, ב' יכול להיכנס למשא ומתן עם המורה על זמן תחילת השיעור ועל שיעורי הבית שיש להגיש. ב' תמיד מנסה לבדוק אם אפשר לנהל משא ומתן ואם הוא חש שזה אפשרי הוא לא יחמיץ את ההזדמנות.

למה ב' מתווכח עם כולם? ככה ב' חושב שהוא ישיג הנחה או ויתורים שיעזרו לו. יתכן אם ב' לא יתווכח הוא ירגיש פרייר. גם זה יתכן. ב' הפך את זה ממש לספורט. גם זאת אפשרות. אולם כעת אנו רוצים לדבר על נטייתו של ב' להיכנס למשא ומתן על כל דבר ועניין.

מה מרגיש וחושב ב'? ב' ער לכך שהוא אוהב לבדוק את הגבולות ולגלות מה מותר ומה אסור. אם למשל תעמוד לפניו דמות סמכות ב' לא יעז להיכנס אתה למשא ומתן. אבל אם עומד לפניו מישהו לא כל כך סמכותי וחזק ויותר גמיש ב' ינצל את ההזדמנות בלי לחשוב פעמיים. ככה הוא רגיל – לבדוק את סביבתו ולמקסם את רווחיו. יתרה מזו, ב' אוהב את תהליך המשא ומתן. הוא בוחן את האחר, מנסה לזהות מה הוא מרגיש וחושב ולנצל זאת לטובתו. בסוף המשא ומתן ב' חש לא אחת שהוא והצד השני מכירים איש את רעהו טוב יותר, לעיתים הם נעשו ממש חברים. אולם ב' חש שאנשים שזכו לחינוך מודרני לא אוהבים את המשאים ומתנים שהוא מנהל. להם יש גבולות ברורים ואין שם משחקים. ניסיון למשא

ומתן אתם נגמר על פי רוב שלא בטוב. זה מעליב את ב' שהם למשל קובעים מחיר או מורה שקובע שיעורי בית בלי להתחשב בו כלל. כאילו הוא לא קיים.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני על פי רוב לא יעמוד על המקח. הוא יכבד את החלטתו של האחר ולא יחשוב שהיא נתנה רק כדי לנהל סביבה משא ומתן. הוא חש עצמו נפרד ונבדל מן האחר ולא ינסה להשפיע על עמדתו. אם זו קנייה למשל הוא פשוט ישקול אם הוא רוצה לקנות את המוצר. הוא לא אוהב אנשים שעומדים על המקח. זאת משום שהוא חש שהם לא מכבדים אותו. הוא לא קבע את מה שקבע כדי שיתווכחו אתו.

התפתחות המקרה: כעת ב' עובד בחברה שמתנהלת באופן מודרני. הוא מתרגל לא לעמוד על המקח משום שהוא מבין שזה לא מקובל. לאט לאט הוא לומד שכשיש לו קושי אמיתי במקום לעמוד על המקח הוא ישתף משום שהצד השני קרוב לוודאי יקשיב וינסה לעזור לו.

סיכום: עמידה על המקח שייכת ל"שפת האנחנו" משום שהפרט העומד על המקח מנסה להשפיע על האחר לשנות את עמדתו. קבלת מחיר קבוע או תנאים שקבע האחר ללא ויכוח שייכת ל"שפת האני" משום שאין בהתנהלות זאת ניסיון להשפיע על האחר.

14. הסבר ואל תנסה לשכנע. כך גם לגבי עצמך – קבל הסבר ודחה שיכנוע.

תיאור המקרה: כשב' פונה לחבריו בעניין מסוים הוא תמיד מנסה לשכנע אותם שהוא צודק. הוא מביא דוגמאות, הוא מוכיח שיש היגיון בטיעונו אבל חבריו תמיד רוטנים ומבקשים שיפסיק לנסות לשכנע אותם. לעיתים ב' מנסה להסתיר את כוונת השכנוע שלו אבל חבריו ממשיכים להגיד שהוא פשוט לוחץ עליהם.

למה ב' לוחץ על חבריו? יתכן שב' חש שלחץ ושכנוע הינם הדרכים היחידות להעביר את המסר שלו לאחר. זאת אפשרות. יתכן שב' מאמין שאם לא ילחץ איש לא יקשיב לו. גם זאת אפשרות סבירה. יתכן שב' גדל בסביבה שבה תמיד ניסו לשכנע אותו. זאת וודאי אפשרות.

אבל הפעם אנו רוצים לדבר על כך שלשם העברת מסר כלשהו כדאי לנסות להסביר ולא לשכנע.

מה מרגיש וחושב ב'? לעיתים ב' רואה את אחד מחבריו מסביר את טיעונו. זה נשמע לו באמת אחרת ממנו. הרבה פחות רגש, הרבה יותר רגיעה. נדמה לו שהחבר פונה אל שיקול דעתו של האחר, מציג את טיעונו ולאחר מכן נסוג ומניח לאחר לחשוב. הוא מסביר כדי שהאחר יבין. ב' לעומת זאת משכנע כדי שהאחר יסכים. ב' לא מבין למה הוא עושה את זה ואיך אפשר לשנות זאת. הוא לא רוצה להיות לחצן כזה. אבל מה יהיה אם בסוף החבר יחשוב אחרת ממנו?! את זה בדיוק ב' לא מסוגל לסבול.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני מכיר בכך שאין לו זכות לשכנע את האחר אלא רק להסביר. הוא לא יכול לכפות את עמדתו על האחר. המקסימום שהוא יכול לעשות זה להסביר. לעיתים, בעניינים חשובים, הוא עשוי לגלוש לשכנוע במקום להסבר. אבל הוא ער לכך שדווקא כשהוא מנסה לשכנע בכוח, בלחץ, ברגש, לעיתים הוא מעורר התנגדות ומשיג בדיוק את ההיפך. זאת משום שאנשים רבים לא אוהבים שלוחצים עליהם ושוללים מהם את האפשרות לחשוב באופן עצמאי. כשהאחר לא יסכים אתו הוא עשוי לנסות להקשיב היטב לנימוקיו, לפנות להגיונו ולסתור נימוקים אלה. כך שלבסוף במידה שהחבר יסכים אתו אותו חבר לא יחוש שהוא כפה עליו את עמדתו אלא שהוא אימץ את עמדת חברו משום שזו מדברת אליו.

התפתחות המקרה: לאחרונה ב' החל להבין שהוא מגיע לתוצאות טובות יותר עם הסבר מאשר עם שכנוע. הוא החל לאמץ עמדה של הסבר יחד עם קבלה אמיתית שאין לו ערובות שהאחר יחשוב לבסוף כמוהו. ב' מקבל שעל מסקנותיו של החבר באמת שאין לו שליטה.

סיכום: הסבר הפונה להגיונו ולשיקול דעתו של הפרט שייך ל"שפת האני" ואילו שכנוע הכופה על הפרט דעה שייך ל"שפת האנחנו". בחברה מודרנית אנשים מעדיפים הסבר על פני שכנוע.

15. למד לשתף ברגשותיך ולא להסתיר אותם

תיאור המקרה: ב' לא נוהג לדבר עם חבריו על רגשותיו. הוא לא מראה להם שהוא בהי או מאוד מבסוט וגם לא שנפגע עד עמקי נשמתו. כשהוא עצוב או חרד ודואג הוא על פי רוב שומר זאת לעצמו ולא מספר גם לא לבני משפחתו ולחבריו הקרובים ביותר.

למה ב' לא מספר לאיש על מה שעובר עליו? יתכן שב' רואה בזאת חולשה? בהחלט יתכן. אולי איש מעולם לא לימד את ב' לעשות זאת? גם זאת אפשרות. אולי ב' לא רוצה למקם את עצמו במרכז? גם זה יתכן. אולם כעת אנו רוצים לדון בקושי של ב' לשתף אחרים ברגשותיו.

מה מרגיש וחושב ב'? ב' לא חש נוח לספר לאחרים מה עובר עליו. הוא לא חושב שהוא ראוי לכזאת תשומת לב ולא אוהב להציב את עצמו במרכז. הוא גם לא רוצה להוציא את עצמו מהקבוצה ולדבר על רגשותיו מה שיהפוך אותו למיוחד. ככלל, כשמישהו מדבר על רגשותיו זה נראה לב' אגוצנטרי למדי משום שהמספר שקוע בעצמו ולא דואג לחבריו. ב' לא חושב שמה שהוא מרגיש זה חשוב כל כך. הרבה יותר חשוב עבורו זה להתאים את עצמו לסביבתו ולאחרים. לכן אפילו בינו לבין עצמו הוא לא עסוק ברגשותיו שלא לדבר על שיתוף אחרים. כשב' רואה חבר המשתף ברגשותיו זה נראה לו מאוד חושפני ולא ברור לו איך החבר מעז. אבל כשהוא רואה שאחרים מקבלים זאת בהערכה הוא לא פעם חש קנאה.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני מעניק לעצמו ולרגשותיו מקום מרכזי. הוא ער לרגשותיו באופן רציף ולעיתים קרובות ישמח לשתף את חבריו בתחושותיו. נכון, אז הוא במרכז אבל מותר לו. מותר גם לחבריו לנהוג כמוהו ולהציב עצמם במרכז, אז הוא יהיה זה שיקשיב. לא תמיד זה כל כך פשוט. לעיתים לאחרים אין כוח להקשיב. במקרים אחרים רגשותיו הינן יותר מדי אישיות וקשה לו לשתף אחרים בהן. אבל על פי רוב הוא מרוצה כשהוא מצליח לשתף אחרים ברגשותיו וזוכה להבנתם ולאישורם. יתרה מזו, אנשים שלא משתפים אחרים ברגשותיהם הם על פי רוב פחות חברים שלו משום שיותר מעניין לו לדבר עם מי שיכול להתייחס למה שהוא מרגיש. ללא דיבור על רגשות השיחה נראית לו סתמית וללא עומק.

התפתחות המקרה: ב' נמצא בסביבה של אנשים שמשותפים ברגשותיהם והוא לומד מהם די מהר לשתף ברגשותיו. בתחילה זה היה נשמע מסורבל: לעיתים היה נראה שהוא מתבייש ברגשותיו ולעיתים משוויץ בהם ברוב חגיגיות. אבל לאט לאט ב' משתפר ביכולתו לזהות את מה שעובר עליו ולספר זאת לחבריו בכנות. מאז יש לב' הרבה יותר חברים.

סיכום: שיתוף ברגשות זה לב "שפת האני". הפרט יכול לדבר על תחושותיו הפנימיות ביותר, להתרכז בהן ולתאר אותן. מה יותר "אני" מזה. דוברי "שפת האנחנו" יכולים לעיתים לדבר על רגשותיהם אולם הם לא ידברו נטו מתוך עצמם אלא יחשבו איך זה נראה ונשמע מבחוץ. מה שהופך דיבור זה על רגשות לשונה לחלוטין.

16. למד לספר על עצמך

תיאור המקרה: בראיון קבלה שנערך לב' הוא התבקש לספר על עצמו. הוא פשוט לא הצליח. הוא סיפר על משפחתו, חבריו הכל חוץ מאשר על עצמו. כשהמראיין שאל אותו על הישגיו היה לו עוד יותר קשה למנות אותם. הוא הרגיש שהוא פשוט לא יכול להשוויץ באופן הזה. כשהמראיין שאל אותו על כשלונותיו הוא היה בטוח שהוא רוצה להכשיל אותו.

למה ב' לא יכול לספר על עצמו? יתכן שב' ביישן ולכן קשה לו לספר על עצמו. זאת בהחלט אפשרות. יתכן שאיש לא הכין את ב' לספר על עצמו. סביר מאוד. יתכן גם שב' לא מאמין שמצפים ממנו כך פשוט לספר על עצמו ונדמה לו שהוא פשוט לא מבין את כללי המשחק. גם זאת אפשרות. אולם כעת אנו רוצים לדבר על היכולת של ב' ושל כל אחד מאתנו לספר על עצמו בחופשיות ולמצוא איזון נכון ומציאותי בין ציון הדברים שבהם הפרט הוא באמת טוב לבין קשיים שיש לו. האיזון הזה הוא עצמו הישג התפתחותי לא מבוטל.

מה מרגיש וחושב ב'? כשמבקשים מב' לספר על עצמו הוא שואל מה הם רוצים באמת לשמוע. הוא מעולם לא התבקש להתבונן אל תוכו ולספר על עצמו. זה ממש מפחיד אותו המגע הזה עם עולם פנימי לא ידוע. ב' רגיל להתאים אך עצמו למה שרוצה האחר, במקרה זה המראיין. אבל המראיין מבקש ממנו להתאים עצמו לעצמו. כשב' רואה חברים שמדברים

על עצמם בחופשיות הוא פשוט לא מבין את זה. זה בעיקר נראה לו חוצפה והתנשאות. מנגד, כשחבריו מדברים על כשלונותיהם בקלות יחסית גם זו תעלומה בעיניו איך הם הצליחו להפוך רע לטוב. הוא לא היה מצליח להחליץ מהמלכודת הזאת.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני עשוי לדבר על עצמו לעיתים קרובות אפילו בהנאה. נכון שלא יהיה לו קל לספר במה הוא פחות טוב. יכול גם להיות שזה יביך אותו לספר במה הוא טוב. אולם הוא מבין שזה מה שמצפים ממנו ושהוא אמור לדעת להציג את עצמו באופן ראוי ומכובד, להיות מסוגל לדבר על הדברים הטובים וגם הפחות טובים באופן שנשמע סביר ובעיקר מציאותי. הוא יודע שמותר לו לדבר על הצלחותיו ללא חשש ועם ברק בעיניים. הוא גם יודע שכשלונותיו הם וודאי לא נעימים ולעיתים גם מביכים אבל יותר חשוב לו ולמראיין מה הוא למד מהם. זאת משום שכולנו נכשלים במוקדם או במאוחר.

התפתחות המקרה: ב' ניגש ללא מעט ראיונות קבלה לעבודה. הוא תרגל טרם הראיון את היכולת לספר על עצמו והבין שרוצים שיספר על עצמו ולא על משפחתו משום שהמשפחתו היא לא המועמדת לעבודה. לאט לאט נעשה לו יותר קל לציין במה הוא טוב ובמה פחות טוב מבלי להמעיט או להעצים בערכו. לאחרונה ב' החל אפילו ליהנות מראיונות אלה.

סיכום: היכולת של הפרט לספר על עצמו מתוך הכרות אישית ויכולת התבוננות פנימה וודאי שייכת ל"שפת האני". יכולת זאת דורשת מיומנות להציג תמונה אמינה ומאוזנת. לא לחשוש לדבר על הקשיים לצד הכרה באיכויות המיוחדות של הדובר.

17. שתף אחרים במחשבותיך

תיאור המקרה: בראיון קבלה לעבודה של ב' המראיין שאל אותו שאלה שב' לא ידע לפתור. ב' שתק. המראיין ביקש מב' שיספר לו על מה חשב. ב' היה המום. הוא לא הצליח לשתף את המראיין במחשבותיו. ב' לא התקבל לעבודה. חברו הפחות טוב ממנו התקבל. החבר סיפר לב' שגם הוא לא פתר את השאלה אבל סיפר למראיין על כיווני המחשבה שבחר.

מדוע ב' לא הצליח לספר על דרכי הפתרון שחשב עליהם? יתכן שב' גדל בחברת אנשים שלא משתפים במחשבותיהם. זאת בהחלט אפשרות. יתכן שב' מפחד לשתף במחשבותיו משום שזה נראה לו חדירה לפרטיות שלו. בהחלט יכול להיות. אולי ב' חש שלתת מקום כזה מכובד למחשבותיו זה מתנשא. גם זאת אפשרות. אולם כעת אנו רוצים באמת להבין למה ב' לא משתף אחרים במחשבותיו.

מה מרגיש וחושב ב'? ב' מפחד לשתף במחשבותיו. לעיתים הוא וחבריו מנסים להתמודד יחד עם איזו בעיה. כל אחד מהחברים זורק רעיון. ב' חש שכאילו אין להם אלוהים. הכל מותר להם. ב' מהסס, לא בטוח מפחד לזרוק את הרעיון שלו שמא יראה מגוחך. הוא מבין שהוא מפחד מביקורת. אז למה החברים לא מפחדים? למה הם מתנהגים בהתנשאות כזאת כאילו הם אלוהים ואומרים ככל העולה על דעתם? לא אחת, אנשים מקבלים קרדיט על רעיונות שב' חשב עליהם כבר מזמן אך לא העז להעלות אותם. עכשיו הוא מבין שבראיון הקבלה לעבודה המראיין רצה לראות שהוא יודע לחשוב, שהוא חושב נכון. הפתרון הסופי הנכון או הלא נכון היה פחות חשוב לו מדרך החשיבה של ב' עכשיו ב' מצטער שלא סיפר למראיין על מה שחשב. ב' חושב שחבריו יותר אמיצים ממנו ושהוא סתם פחדן. במחשבה שנייה ב' מבין שההבדל בינו לבין חבריו הינו שלהם אין סמכות, הם הסמכות, ואילו הוא כל הזמן מפחד שאיזה סמכות תבקר אותו.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני אוהב לשחק עם מחשבותיו, נהנה מסיעור מוחות עם חברים. הוא יודע שמותר לו לומר כל שטות שתעלה על דעתו. הוא מעלה רעיונות שחולפים במוחו ונהנה מכך הנאה מרובה. הוא מאפשר גם לחבריו לנהוג כך. הוא יודע שכך, מתוך החופש הזה, מגיעים לבסוף לפתרונות הכי חכמים. נכון, לעיתים גם הוא נחרד מאיזו שטות שאמר. נכון, גם עליו לעיתים מתפלאים שדיבר דברי הבל. אבל הכאב הקטן הזה לא שקול ליתרונות העצומים שהוא מאמין שגלומים בחופש הזה לומר כל דבר שעולה בדעתו.

התפתחות המקרה: חבריו של ב' בעבודה צוחקים עליו שהוא טיפוס תלותי כזה. במקום לומר מה הוא חושב הוא תמיד מתאים עצמו לאחרים. פחדן כזה, מפחד מהצל שלו. גם את זה אמרו לו. ב' לומד לאט לאט לשתף במחשבותיו. בכל פעם שהוא מספר על רעיון או מחשבה חדשים שלא היה מספר עליהם בעבר הוא חש ניצחון קטן שלו על עצמו. חבריו של ב' מפרגנים לו ומעודדים אותו להמשיך בדרך זו. ב' לומד לאט לאט להשתמש באינטרוספקציה – כלומר, לשים לב למחשבותיו ולמה שעובר עליו. הוא מתחיל להבין שזה מה שעושה אנשים ליצירתיים.

סיכום: כשפרט משתף את האחר במחשבותיו הוא מדבר ב"שפת האני". הוא מציב עצמו במרכז, מעניק לעצמו חשיבות, אומר את שלו ולא חושש מביקורת. מי שמסתיר את מחשבותיו מתוך חשש מביקורת או התנשאות מדבר ב"שפת האנחנו" שבה הפרט נשלט על ידי סביבתו.

18. הומור עצמי - למד לצחוק על עצמך

תיאור המקרה: ב' מעולם לא צחק על עצמו. הוא דווקא לוקח את עצמו מאוד ברצינות. הוא חושב שאם הוא יצחק על עצמו אחרים גם כן יצחקו עליו ולא יכבדו אותו. נכון, הוא גם זהיר בכבודם של אחרים, משתדל לא לצחוק עליהם ונפגע כשצוחקים עליו. חבריו, לעומתו, צוחקים על עצמם בכל פה, מספרים בדיחות על עצמם וגם מרשים לעצמם לצחוק על אחרים בחופשיות. הם גם פחות נפגעים כשצוחקים עליהם. ב' שם לב שאנשים בסביבתו אוהבים את אלה שצוחקים על עצמם ולא לוקחים את עצמם יותר מדי ברצינות. יש בזה משהו משחרר. אבל לו זה באמת יותר מדי קשה לצחוק על עצמו.

למה ב' מתקשה לצחוק על עצמו? יתכן שב' גדל בסביבה שבה אנשים לא צוחקים על עצמם. בהחלט יכול להיות. אולי ב' לא מעז לחשוב מה מצחיק בו. גם זאת אפשרות. יתכן שב' לא רוצה לתת למי שצחק עליו רעיונות. גם זה יתכן. אולם כעת אנו רוצים להבין למה לב' אין הומור עצמי.

מה מרגיש וחושב ב'? ב' מעולם לא חשב שיש בו משהו מצחיק. הוא פשוט מתקשה להביט על עצמו מבחוץ ולראות שגם הוא לעיתים מגוחך ועשוי להעלות חיוך. ב' לוקח את עצמו בשיא הרצינות וכל צחוק של חבר עליו אינו במקום. אז איך יצחק על עצמו? "רק ליצנים עושים זאת והוא לא ליצן." ב' מתבונן בחבריו שצוחקים על עצמם ולא לוקחים את עצמם ביתר רצינות ומבין שיותר קל להם בחיים. הם לא נפגעים מכל מילה כפי שהוא נפגע תדיר. הוא מקנא בהם אבל לצחוק על עצמו, זה כבר יותר מדי.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני עשוי לאהוב לצחוק על עצמו. הוא יכול לראות בזאת אפילו הישג מסויים – הנה הוא יכול להיות יצירתי, להתבונן על עצמו לא מתוכו אלא מבחוץ, לראות מה רואים אחרים, להדגיש את הגיחוך בזה ולגרום לאחרים לחייך. פשוט נפלא. הוא גם יודע שברגע שהוא צוחק על עצמו בעצם כבר לא ניתן לצחוק עליו. הוא אמר זאת קודם לכן. בכלל, הוא אוהב שאחרים לא חושבים שהם מושלמים. לכן הוא אוהב חברים שיודעים לצחוק על עצמם. אז ניתן לצחוק ביחד על המגרעות הקיימות בכל אחד מבלי לחשוש שמישהו באמת יעלב.

התפתחות המקרה: חבריו של ב' מנסים ללמד אותו לצחוק על עצמו שזה בעצמו עניין מצחיק. ב' כבר הצליח ללמוד הכל חוץ מעניין זה. ב' עדיין באמת לא מבין למה הוא צריך להצטרף לאויבים שלו, לתת להם תחמושת ולצחוק על עצמו בזמן שאין בו שום דבר מצחיק. **סיכום:** פיתוח יכולת להומור עצמי הינה דוגמה נפלאה לשימוש ב"שפת האני". הפרט הצוחק על עצמו ממוקד בעצמו, רואה את מגרעותיו, לא נבהל מהם והופך אותם לניצחון. מה יותר "אני" מזה? לעומת זאת, מי שחושש לצחוק על עצמו משום שחרד יותר מדי לכבודו וודאי דובר ב"שפת האנחנו" העסוקה באיום מן העולם החיצון ובאיך הפרט נראה. פעם אודי אלן צחק על עצמו ואמר: "אני לא הייתי רוצה להיות חבר במועדון שמקבלים אליו טיפוסים כמוני." אחרים צוחקים על מראיהם, כישוריהם וכדומה.

תיאור המקרה: חבר של ב' סיפר לו על חבר משותף שלהם שהשתנה לטובה. פעם הוא לא היה אדם טוב, אמר החבר, הוא עשה לא מעט דברים רעים. אבל בתקופה האחרונה הוא ממש עבר שינוי. ב' השיב לו שאנשים לא משתנים. הוא, ב', לא מאמין שהחבר הזה השתנה.

מדוע ב' לא מאמין שהחבר השתנה? יתכן שב' בא ממשפחה שבה לא מאמינים שאנשים יכולים להשתנות. זאת בהחלט אפשרות. יתכן גם שב' פוחד מעצם הרעיון שאנשים יכולים להשתנות משום שאז יהיה עליו להתאמץ ולשנות כמה דברים בעצמו. גם זאת אפשרות. אפשרות נוספת היא שב' לא רוצה שחברו ישתנה משום שאז גם הוא יצטרך לשנות את ראייתו אותו. יתכן. אבל הפעם אנו רוצים לדבר על יכולתם האמיתית של אנשים לעבור שינוי.

מה מרגיש וחושב ב'? ב' חווה עצמו חלק מקבוצה. אז איך הוא יכול להשתנות? הוא רואה עצמו דרך עיני האחרים וחושב על עצמו מה שאחרים חושבים עליו. אזי המנוע לשינוי לא נמצא אצלו אלא מצוי בידי הקבוצה. לדידו אדם לא יכול להשתנות משום שהחברה סביבו קובעת מי הוא. זו לא החלטה אישית שלו. ב' מאמין שאם הקבוצה רוצה היא יכולה לגרום לפרט להשתנות. אבל זה תלוי בה ולא באדם. ב' מתבונן על חבריו שמחליטים לקחת עצמם בידיים או שהולכים לטיפול פסיכולוגי כדי להשתנות והוא לא בדיוק מבין איך הם מחזיקים מעצמם כל כך כאילו הם לא תלויים באיש. ככה, רוצים להשתנות...

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני מאמין שהכל תלוי בו. הוא וודאי יכול להשתנות אם רק ירצה. נכון, זה לא קל. וודאי תהיינה הרבה עליות וירידות בדרך אבל "אין דבר העומד בפני הרצון". ואחרים, הם וודאי ישימו לב במוקדם או במאוחר שהוא השתנה. אבל הוא קובע מי הוא ולא אף אחד אחר. לדידו, מי שלא מאמין בשינוי הוא פסיבי ופסימי, הולך עם הזרם ומכוון לעבר ולא לעתיד. הוא בכל אופן לא רוצה להיות כזה.

התפתחות המקרה: חבריו של ב' מפצירים בו כבר שנים ללכת לטיפול. אומרים לו שינסה. ב' הלך והתאכזב. הוא חשב שהמטפל יתן לו עצות. במקום זאת המטפל הפנה אותו לעצמו ולהרגשתו השאיר אותו לבד. לאחר מכן ב' חשב שכדאי להזמין את כל משפחתו המורחבת לטיפול. הרי הם גם אחראים לגורלו. לו לבד קשה להשתנות. המטפל סירב. הוא הסביר לב'

שזו צריכה להיות עבודה אישית שלו. ב' מתחיל להבין שיש משהו שהוא לא מבין. זאת התחלה טובה.

סיכום: מי שמאמין בשינוי הוא דובר ב"שפת האני". הוא מאמין שכוח הרצון של האדם מנצח. הוא מאמין בעצמו. מי שלא מאמין בשינוי חושב שהפרט נתון לחסדי הקבוצה. היא קובעת מי הוא. על כן הוא דובר ב"שפת האנחנו".

20. התנצל אל תבקש סליחה

תיאור המקרה: כשב' מבקש ממישהו סליחה הוא לא מסתפק בהתנצלות. הוא ממש מתחנן ולא מרפה עד שהאיש מסכים לסלוח לו. כזה הוא ב'.

מדוע ב' מתנהג כך? יתכן שכך חינכו את ב' לבקש סליחה. בהחלט יכול להיות. אולי ב' חושש שאחרת בקשת ההתנצלות שלו לא תתקבל. גם זאת אפשרות. יכול גם להיות שב' חש בכל פעם שהוא עשה חטא באמת גדול ועל כן הוא מתחנן לכפרה. גם זאת אפשרות. אולם הפעם אנו רוצים להבין את שורשו של העניין - למה ב' מבקש סליחה ולא מסתפק בהתנצלות?

מה מרגיש וחושב ב'? כשב' רואה אנשים מתנצלים, אומרים "אני מצטער" ובזה יצאו ידי חובה הוא לא בדיוק מבין התנהגות זאת. לדידו, הם לא באמת מצטערים. הוא, ב', חש שהאחר חייב לסלוח לו כדי שהוא יחוש טוב ואילו אותם "מתנצלים" למיניהם לא מצפים לתגובה מהאחר. הם אמרו את שלהם ויכולים ללכת. כשמישהו פוגע בב' גם אז ב' מצפה שהפוגע יבקש ממנו סליחה, לעיתים שוב ושוב, וימתין בסבלנות עד שב' יאות לסלוח לו. התנצלות בלבד היא לעיתים אפילו יותר מעליבה.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני חש שכשהוא לא עשה משהו כשורה הוא צריך לקחת אחריות ולהתנצל. אבל הוא לא מצפה שהאחר יסלח לו. הוא ממוקד בעצמו ואמר את שלו, יותר מזה הוא לא חושב שהוא יכול לעשות. הוא אומנם מקווה

שהאחר יסלח לו אבל זה כבר לא עניינו ולא בשליטתו. על כן, כשמישהו מתנצל בפניו זה מספיק טוב עבורו. הוא לא צריך שיבקשו סליחה ויתחננו לפניו שיסלח. זה נראה לו ממש לא לעניין, אפילו מבזה.

התפתחות המקרה: במשך שנים ב' נהג לבקש סליחה ולא להניח לאחר עד שסלח או לחילופין להתעלם ולא לומר דבר. לאחר שצפה רבות בחבריו הוא מבין שהתנצלות מאפשרת לו להצטער במידה מתונה על יותר דברים. כשהוא מרגיש אשם הוא מתנצל בפני האחר, אומר לו "אני מצטער" והוא באמת מצטער אבל לא יותר מזה. ב' חושב שכך זה יותר נוח – להיות נפרד מהאחר ולא להיות תלוי בו. לאחר ההתנצלות ב' יודע שאת שלו הוא עשה ויותר מזה הוא לא יכול.

סיכום: התנצלות שייכת ל"שפת האני" משום שהפרט המתנצל ממוקד בעצמו, אומר את שלו ולא מצפה למחילה מן האחר. לעומת זאת, בקשת סליחה שייכת ל"שפת האנחנו" זאת משום שמבקש הסליחה תלוי בקבלתה על ידי האחר.

21. למד לומר וגם לקבל: "אני מבין שקשה לך."

תיאור המקרה: לב' יש חבר שקשה לו בלימודים. ב' לא עוזב אותו. הוא מוכן לעזור לו בכל רגע. הוא כבר אמר לו "אנחנו ביחד ואל תדאג. אני אעזור לך בכל מה שקשה לך." ב' ממש מתנהג לחברו כאילו היה אחיו הצעיר. אבל החבר, מתברר, לא כל כך מרוצה. לאחרונה הוא אמר לב' שהוא מתערב יותר מדי ושיתן לו להתמודד לבד. הוא הוסיף ואמר שהוא לא צריך אותו ככה דבוק אליו כל הזמן כאילו הוא מסכן. ב' נעלב והתרחק. כעת הם כמעט ברוגז.

למה ב' נדבק באופן הזה לחבר שלו? כנראה שב' באמת רוצה לעזור לחבר שלו. אולי הוא מרחם על החבר? יכול להיות. אולי ב' רוצה לעזור לחברו כפי שהיה מצפה שיעזרו לו? גם זה נשמע הגיוני. אבל כעת אנו רוצים לדבר על הקושי של ב' ושל רבים מאתנו להיות אמפתיים. במלים אחרות להסתפק בלומר: "אני מבין שקשה לך". כלומר, להבין את החבר אבל לא להתנהג כאילו ב' זה החבר.

מה מרגיש וחושב ב'? ב' מרגיש כל כך ביחד עם החבר שלו שהוא חייב לעזור לו. הוא ממש לא יכול לא לעזור לו. איזה מן חבר הוא אם הוא לא עוזר?! ב' חש שמה שקורה לחבר שלו כאילו קורה לו והוא לא ישאיר את החבר לבד. כשחברו לבד בעצם גם ב' חש לבד.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? הוא לא יפגע בחופש של האחר. הוא מבין שהחבר צריך פרטיות ומרחב. הוא לא רוצה לעשות בשביל חברו את העבודה משום שהוא לא רוצה שיעשו לו את העבודה. המקסימום שהוא מוכן זה שיעזרו לו קצת. על כן הוא לא יפגע בעצמאות של חברו ולא יעלב אם חברו יגיד לו שהוא רוצה לנסות לבד. הוא יגיד לחברו: "אני מבין שקשה לך". חברו ירגיש שהוא באמת מבין אותו וזה יספק אותו. יותר מזה הוא לא צריך ורוצה.

התפתחות המקרה: ב' לא ידע מה לעשות. הוא התרחק קצת מהחבר משום שנפגע אבל המשיך לומר לו "שלום" ו"מה נשמע?" מבלי להתערב כל כך בלימודיו. למרבה הפתעתו ב' שם לב שהוא אומנם כועס על החבר אבל החבר כלל לא כועס עליו. החבר, כך נדמה לו, שמח שב' מתעניין, לעיתים אפילו מייעץ, אבל לא רוצה שהוא יתערב. לאחרונה ב' קיבל עצה טובה וכששוחח עם חברו בענייני לימודים וזה סיפר שלא הצליח לפתור תרגיל מסויים ב' הקשיב יפה והשיב לו שהוא מבין כמה זה לא נעים. החבר הנהן בראשו לחיוב ונראה שהוא מרוצה מתגובתו של ב' בתחילה תגובה זו נראתה לב' קרה ומרוחקת. הוא הרי רגיל לעזור ממש ולא רק לדבר על רגשות. אבל לאט לאט ב' מבין שהרבה אנשים רק רוצים שאחרים יבינו אותם ולא שיעשו בשבילם. ב' חושב שלומר "אני מבין שקשה לך" זו עמדת ביניים בין כלום להכל. בעצם ב' חושב שגם הוא לפעמים רוצה שכך יתייחסו אליו אם כי הוא נשאר קצת לבד.

סיכום: כשאומרים למישהו "אני מבין שקשה לך" או משפט בעל משמעות דומה משתתפים ברגשותיו. זה לא אומר שהולכים לעשות בשבילו או להסכים אתו אבל ברור שלא שמתעלמים ממנו. זוהי עמדת ביניים יפה שעושה על פי רוב טוב לאחר. משפט זה שייך ל"שפת האני" משום משום שהוא מכבד את רגשות האחר ומבין אותם מבלי להידבק אליו או לנסות להחליף אותו – מעשה השייך ל"שפת האנחנו".

22. למד להגיד: "אני עומד על כך" במקום להתקפל או לצוות

תיאור המקרה: ב' אחראי על מספר עובדים במקום עבודתו. לעתים קרובות הוא מדבר אליהם כמפקד בצבא בציווי. העובדים לא אוהבים זאת והתלוננו על כך לממונים עליו. לאחרונה, לאחר שהתלוננו עליו שוב, במספר אירועים הוא הפסיק לצוות על עובדיו ופשוט לא אמר להם דבר.

מדוע ב' מצווה על עובדיו? יתכן שב' משוכנע שאם הוא לא יצווה על עובדיו הם יזלזלו בסמכותו ולא יצייתו לו. יכול להיות. אולי כשב' לא מצווה על עובדיו הוא חש חלש במיוחד. גם זאת אפשרות. יתכן שב' נוהג כך מאז ומתמיד ולא מכיר אפשרות אחרת. בהחלט יכול להיות. אולם כעת אנו רוצים לדון בחוסר יכולתו של ב' לומר "אני עומד על כך" מבלי להיגרר לציווי או לשתיקה פסיבית.

מה מרגיש וחושב ב'? חשוב לב' שעובדיו יצייתו לו ועל כן הוא מצווה עליהם. כל דיבור אחר נראה לו רך מדי וכזה שאיש לא יקשיב לו. לאחרונה הוא נבהל משום שהתלוננו עליו וחש שהוא פשוט לא יכול להגיד לעובדיו כלום. אז הוא שתק. כשב' לא מצווה הוא פשוט חש חוסר אונים גדול ומפחד שעובדיו ישתלטו עליו. כשהוא מתבונן בקולגות שלו שלא מצווים ולא מתחילים כל משפט ב"אתה" אלא ב"אני" למשל, "אני עומד על כך שתעשו את זה..." הוא נדהם שזה עובד יותר טוב מהצעקות שלו. לדידו, זה נשמע אמירה מאוד חלשה ולא סמכותית והוא לא מבין איך העובדים מצייתים בכלל.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני על פי רוב לא יצווה על האחר. המקסימום שהוא ירשה לעצמו זה לומר לעובד שלו "אני עומד על כך שתעשה את זה ואת זה." גם הוא חש לעיתים חוסר אונים וגם עובדיו לעיתים לא עושים מה שמצופה מהם אבל הוא לא חש שיש לו זכות לצוות עליהם. הוא מתחיל את המשפט ב"אני", אומר את דעתו ומקווה שזה יהיה מספיק ברור. למרבה הפלא ברוב המקרים זה עובד יפה והוא חש שהעובדים מכבדים אותו. מנגד, הוא מעולם לא הגיע למצב שהוא צריך לשתוק אל מול עובדיו מתוך פחד שיתלוננו עליו.

התפתחות המקרה: לב' יש קושי מיוחד להתחיל משפט ב"אני" ולמקם את עצמו ורצונו במרכז. זה נשמע לו מוזר לומר "אני עומד על כך" כאילו שהוא מעניק לעצמו יותר מדי

חשיבות. הבוס של ב' קרא לו לשיחה והסביר לו שדווקא כשהוא ממקם עצמו במרכז ומעניק לעצמו חשיבות אחרים מכבדים אותו יותר מאשר שהוא מצווה עליהם ופוגע בהם בדרך זאת. הוא גם חזר ואמר לב' שלאחר שהוא אמר את שלו הוא לא צריך לעשות יותר כלום. זאת משום שהוא לא אמר להכריח את עובדיו. כל זה היה חדש מאוד לב' שמנסה כעת לתרגל את המשפט "אני עומד על כך..." בטון סמכותי אבל שקט ורגוע. ב' מתחיל להבין שהוא לומד להיות תקיף ולא תוקפן.

סיכום: המשפט "אני עומד על כך..." שייך ל"שפת האני" ראשית משום שהוא מתחיל ב"אני" ומעבר לכך משום שבו הפרט אומר את רצונו בתקיפות ולא בתוקפנות. ציווי זוהי כבר תוקפנות השייכת ל"שפת האנחנו" שבה הפרט מכוון לאחר ומנסה לכפות עליו את רצונו. גם שתיקה שייכת ל"שפת האנחנו" משום שהפרט מוותר בה מתוך חשש על רצונו.

הערה: בצבא או במשטרה לעיתים מדברים בציווי: פותחים ב"אתה חייב..." או "אסור לך..." או שמצטטים את החוק. אולם כדאי לעשות זאת בטון נעים ולא מאיים כדי לא לעורר התנגדות.

23. למד לשאול שאלות פתוחות ולא סגורות

תיאור המקרה: כשב' רוצה להביא פיצה לחבריו הוא לא שואל אותם "איזה פיצה אתם רוצים?" הוא למשל שואל אותם: "להביא לכם פיצה עם עגבניות?" כשב' צריך עזרה מחברו הוא לא נוהג לשאול "האם אתה יכול לעזור לי?" במקום זאת הוא אומר: "אתה לא רוצה לעזור לי?!"

למה ב' פונה לחבריו באופן הזה? אולי ב' שואל כך משום שהוא מכיר את חבריו היטב ויודע שהם אוהבים פיצה עם עגבניות? יתכן. אפשרות נוספת היא שב' רגיל לשים לחבריו מלים בפה, פשוט רגיל. גם זה יתכן. אבל הפעם אנו רוצים לדבר על הקושי של ב' לשאול שאלות פתוחות. שאלה פתוחה הינה שאלה המציבה את הנשאל במרכז ומעניקה לו את כל החופש

להשיב מה שהוא רוצה. זאת לעומת שאלה סגורה שמציעה לו אפשרויות שונות או מעודדות אותו להשיב באופן מסוים.

מה מרגיש וחושב ב'? ב' לא שואל את חבריו "איזה פיצה הם רוצים?" משום שבשאלה זאת הוא מציב את חבריו במרכז ונותן להם את זכות הבחירה החופשית. סגנון זה נראה לב' לא ראוי משום שלהרגשתו אף אחד לא צריך כך להציב את עצמו במרכז ולהעניק לעצמו כזאת חשיבות. יתכן גם שלשאל "איזה פיצה אתה רוצה?" ולהמתין לתשובת חברו נראה לב' פחות חברי מאשר לחשוב במקום החבר ולהראות לחבר כמה הוא כבר מכיר אותו. כך הרי נהוג בחברות מסורתיות שונות לא לשאול את האורח מה תשתה אלא להגיש לו מכל טוב כדי שלא יאלץ לומר את רצונו מה שעלול לבייש אותו. באותו האופן, כשב' אומר לחברו "אתה לא רוצה לעזור לי?!" הוא ער לכך שהוא לא משאיר לחברו את אפשרות הסירוב. החבר לא יעז לומר "נכון, אני לא רוצה לעזור לך". אילו היה שואל את החבר: "האם אתה רוצה לעזור לי?" ושוב מציב את חברו במרכז זה יכול היה להמציא תירוץ שהוא עסוק וכדומה משום שהכל מותר לו. לכן ב' מעדיף שאלות סגורות ולא פתוחות. לדידו לשאול שאלה פתוחה זה להשאיר את חברו וגם אותו לבד ולא ביחד.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני ישאל על פי רוב שאלות פתוחות. אין לו בעיה להציב את חברו במרכז ולהעניק לו את זכות הבחירה החופשית. הוא לא רוצה לחשוב במקום חברו ולהציע לו דברים. הוא רוצה שזה יבוא מהחבר גם אם התשובה לא תמצא חן בעיניו. הוא לא חש שהתנהגות זאת משאירה את החבר ואותו בודדים. להיפך, הוא חושב שביחד אמיתי זה מתוך כיבוד פרטיות האחר ורצונו. הוא גם לא יאהב שישאלו אותו שאלות סגורות וידחפו אותו להשיב את התשובה שמתאימה לאחר.

התפתחות המקרה: לאחרונה ב' למד מחבריו לשאול שאלות פתוחות בהם הוא מציב את חבריו במרכז. זה לא קל לו, זה נראה לו קר ומנוכר. כאילו לא איכפת לו מחבריו וכאילו אין קשר ביניהם. אבל הוא שם לב שאלה מחבריו שזכו לחינוך מודרני יותר אוהבים אופן זה של פנייה. לעיתים קשה לו להמתין עד שחברו יחשוב מה הוא רוצה. זאת משום שבשניות אלה

חברו לגמרי במרכז והוא ב' מחכה למוצא פיו. אבל לאחרונה ב' החל לאהוב כשפונים אליו כך משום שפתאום הוא חש איזה חופש עצום יש לו בניסוח שכזה.

סיכום: שאלות פתוחות המציבות את האחר במרכז שייכות ל"שפת האני" לעומת שאלות סגורות המכתיבות לו כיוון חשיבה ועל כן שייכות ל"שפת האנחנו". "שפת האני" תמיד מציבה את האדם – יהיה זה הדובר או האחר – במרכז. "שפת האנחנו" מכתיבה לאדם את התנהגותו מבחוץ.

24. מותר לשאול כמעט תמיד את מי שרוצים ומה שרוצים.

תיאור המקרה: לעיתים ב' לא מבין את ההרצאה אבל הוא לא ירים את ידו ושאל את המרצה. במקרים אחרים הוא מתעניין בחומר ורוצה להבין טוב יותר. גם אז הוא לא ירים את ידו. גם כשיש לב' הערה חכמה שיכולה לתרום לכיתה הוא לא ירים את ידו ויציע אותה. כך נוהג ב' מאז שהוא זוכר את עצמו.

מדוע ב' לא מרים את ידו במהלך השיעור? יתכן שזה מביך את ב' לשאול שאלה לפני כולם ולהציב עצמו במרכז. יכול בהחלט להיות. אולי ב' חושש שהשאלה שלו היא טיפשית ויצחקו עליו. גם זה יתכן. אולי ב' נמנע מלשאול שאלות בכיתה משום שהוא לא רוצה להתחרות ביתר התלמידים. גם זאת אפשרות. אולם כעת אנו רוצים לדבר על כך שמותר לשאול כמעט תמיד את כל מה שרוצים ואת מי שרוצים. באופן עקרוני, שאלה היא דבר לגיטימי.

מה מרגיש וחושב ב'? לדידו של ב' לשאול את המרצה שאלה זה כמעט כמו לחלוק על דבריו ולא להסכים אתו. זה נראה לב' כמרד בסמכות. אולי המרצה לא ידע את התשובה ויבך. אולי תהיה נימה של חוסר הסכמה בשאלתו. ב' משתדל להימנע מלשאול אנשים שאלות כדי לא ליצור חוסר הסכמות ועימותים. כשהוא שותק הכל בסדר. פעם אפילו קיבל עונש מאביו ופחד לשאול אותו על מה ולמה. כשב' רואה חבר ששואל שאלה ללא חשש ומקבל תשובה יפה זה כואב לו והוא פשוט מקנא. (האפשרות שב' לא שואל משום שהוא חושש לחשוף את חוסר הבנתו וידיעתו נידונה ב"מותר לומר "לא יודע" ו"לא מבין").

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני על פי רוב ישאל שאלות באופן חופשי יותר. השאלות שלו יבטאו לעיתים חוסר הסכמה אבל הוא פחות יבהל מזה. גם לו לא תמיד יהיה קל לשאול שאלות מסויימות שאינן נעימות לצד השני. אבל הוא באמת חושב שזכותו לשאול ולדעת ועל כן יעשה מאמץ להתגבר על המבוכה. לעיתים רחוקות הוא נתקל בשאלה שהוא חושב שהיא לא במקום. הוא לא הבטיח לאיש לאיזה מסקנות יגיע משאלתו והוא מניח שאחרים דווקא יכבדו את חשיבתו החופשית ולא ירצו להכתיב לו את מסקנותיו.

התפתחות המקרה: לאחרונה ב' החל לשאול בכיתה יותר שאלות. הוא חושב שזה קשור לכך שהפסיק לחשוב מה המרצה ויתר התלמידים יחשבו עליו והחל לחשוב יותר על חומר הלימוד עצמו שמעניין אותו. מאז ב' השתפר מאוד בלימודים.

סיכום: שאלה אמיתית שהיא לא מתריסה ולא מגמתית או מניפולטיבית נוצרת מתוך כך שהשואל ממוקד בעצמו ורוצה לדעת ולהבין יותר. על כן היא שייכת ל"שפת האני." אין דבר יותר לגיטימי בחינוך המודרני מרצונו של הפרט לדעת יותר, להבין יותר ולהרחיב את אופקיו. על כן, אין שאלות אסורות. להיפך, עצם השאלה וההתעניינות מכבדת את השואל.

25. מותר להגיד "לא" לכל אחד – בעיקר אם זה מה שאתה חושב ומרגיש.

תיאור המקרה: הבוס של ב' ביקש ממנו לסיים עבודה מסויימת באותו היום. ב' ידע שזו עבודה גדולה מדי והוא לא יספיק אבל למרות זאת הוא לא יכול היה לומר לבוס שלו את מה שבאמת ידע – שאפילו אם הוא יתאמץ הוא לא יוכל לעמוד במטלה.

מדוע ב' לא יכול היה לומר לבוס שלו שזו עבודה גדולה מדי? יתכן שב' חשש שהבוס יכעס עליו ולא יעריך אותו? זאת אפשרות סבירה. אולי ב' חשש שהבוס יתן את העבודה למישהו אחר? גם זאת אפשרות. יתכן שב' חשב שבוס לא ישים לב שהוא לא סיים את העבודה באותו היום? יכול להיות. אבל הפעם אנו רוצים לדבר על הקושי של ב' לומר "לא" – כלומר, לא להסכים - בנסיבות ובאירועים שונים.

מה מרגיש וחושב ב'? ב' לא יודע למה הוא לא מצליח לומר "לא". הוא מתאמן בזה כבר שנים וזה לא הולך לו. תמיד בסוף יוצא לו "כן" או הנהון ראש של הסכמה. אחר כך הוא צריך למצוא כל מני תירוצים מדוע הוא הבטיח ולא עמד בהבטחתו. לא נעים. לומר "לא" זה נראה לב' כעימות חזיתי. זה נראה לו כמרד. נראה לו שבטוח זה יעורר מריבה. הוא מתבונן בהשתהות על הקולגות שלו שאומרים לבוס בלי בעיה שהם לא מסכימים לדעתו או חושבים אחרת ממנו וזה עובר לא רק בשלום לעיתים גם עם חיוך.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני משתדל להיות נאמן לעצמו ולומר את שלו. אם הוא חושב אחרת מהבוס הוא ישתדל לומר זאת לבוס – יתכן עם קצת זהירות וכבוד אבל מבלי לוותר על מה שהוא חושב. גם לו לעיתים קרובות זה לא קל לומר "לא" אבל הוא יודע שכשהוא מחכה ולא אומר "לא" - אלא כשאין לו ברירה - זה עלול לצאת לו יותר תוקפני. מעל הכל, ב' יודע שהעבודה הטובה חשובה לבוס וזה עשוי דווקא להעריך אותו על כנותו.

התפתחות המקרה: הבוס קלט שלב' קשה לומר לו "לא" והזמין אותו לשיחה. הוא הסביר לו שהוא צריך אותו אמיתי ומסוגל לומר "לא" ועל כך הוא משלם לו משכורת. הוא גם סיפר לב' שהוא חושש לשתף אותו ברעיונות חדשים שיש לו משום שעל כל דבר ב' יגיד שזה רעיון טוב ובעצם הוא, הבוס, לא יכול לסמוך על ב' שיגיד לו את האמת. הדבר נגע לליבו של ב' ומאז אותה שיחה הוא הרבה יותר פתוח ואמיתי עם הבוס וזה מעריך מאוד את השינוי שב' עבר.

סיכום: ילדים שזוכים לחינוך מודרני מגיל מאוד צעיר לומדים לומר "לא" להוריהם כסמל לעצמאותם. בכך הם אומרים להוריהם שיש להם דעה משלהם השונה מעמדת הוריהם. אמירת "לא" הינו אחד הסמלים החשובים ב"שפת האני" משום שהוא מבטא בנחרצות את רצונו ומחשבתו של הפרט. מותר להרהר ולהתלבט.

26. מותר לומר "לא יודע" או "לא מבין" מבלי להתבייש

תיאור המקרה: המורה בכיתה ראה שב' מתקשה בחומר חדש וביקש ממנו שיגש אליו לאחר השיעור. הוא ניסה להסביר לב' את החומר החדש מספר פעמים. ב' הנהגן בראשו כאילו הוא

מבין אבל האמת היא שהוא ממש לא הבין כלום. מאוחר יותר התברר למורה שב' לא מבין את החומר והוא כעס על כך שב' נתן לו את ההרגשה כאילו שהוא מבין את החומר.

למה ב' מהנהן בראשו כאילו שהוא מבין בזמן שאינו מבין דבר? יתכן שב' רוצה שהמורה

יחשוב שהוא יותר חכם. קרוב לוודאי שזה נכון. אולי ב' חושש שיתר התלמידים ילעגו לו שאינו מבין? גם זאת אפשרות. יכול להיות שב' מתקשה להודות בפני עצמו שהוא לא מבין. גם זו הנחה סבירה. אבל הפעם אנו רוצים לדבר על הקושי של ב' לומר "אני לא מבין" או ברגעים אחרים "אני לא יודע".

מה מרגיש וחושב ב'? לא קל לב', ממש לו קל לו כשהמורה מסביר לו עם כל הלב וב' גם כן לא מבין עם כל הלב. הוא מרגיש מטומטם, חושש שהמורה יגלה את "האמת" שהוא לא מבין כלום, מנסה להסתיר זאת ולבסוף – יודע שזה יתגלה ואז הוא יצא עוד יותר מפגר. אבל מה הוא יגיד למורה המנסה שוב ושוב להסביר לו – שהוא פשוט לא קולט את החומר ולא מבין?! הוא לא רוצה עד כדי כך לאכזב את המורה. ב' לא יודע מה לעשות והוא ממש במצוקה.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? גם למי שזכה לחינוך מודרני לא יהיה קל להודות שאינו מבין אל מול המורה המתאמץ להסביר את החומר. גם הוא רוצה שהמורה יחשוב עליו דברים טובים. אבל הוא עשוי לנסות ולומר למורה שהוא לא מצליח לקלוט כעת. אולי כדאי לעצור עם ההסברים ולאפשר לו לחזור על החומר בבית ושאל תהיינה לו שאלות הוא וודאי ישוב למורה. כעת הוא פשוט לא מצליח להתרכז ולקלוט וחבל על הזמן של שניהם. הוא יודע שאסור לו להעמיד פנים ומצפה מהמורה שיכבד אמירה כזאת. לחילופין, כשהמורה שואל אותו שאלה והוא לא יודע את התשובה הוא שוב מתאמץ ואומר "מצטער, אבל אני לא יודע". הוא רואה כמה המורה מתאכזב אבל הוא יודע שזה טוב מכל תירוץ ושלבסוף המורה יעריך כנות זאת שלו.

התפתחות המקרה: ב' לאט לאט לומד לומר "אני לא יודע" או "אני לא מבין" באוסף גדול של

מקרים ולתדהמתו השמיים לא נופלים. ברגע הראשון זה קשה להודות – אחר כך הקלה

גדולה. הוא לא צריך יותר להעמיד פנים. לאחרונה המורה אפילו שיבח אותו על כך ואמר לו שגם לו, למורה, יותר קל כשהוא יודע מה באמת ב' מבין ומה הוא לא מבין.

סיכום: "לא יודע" ו"לא מבין" אילו מלים ב"שפת האני". זאת משום שהפרט מתבונן אל תוכו, מודה באמת הכואבת ולא נכנע לציפיות ממנו וללחץ הסביבתי.

27. השתמש במלים מהסוג: לדעתי, אני חושב... מתלבט, מהרהר, מעניין וכדומה.

תיאור המקרה: ב' מעולם לא מתחיל משפט ב"לדעתי". הוא גם לא אומר "אני חושב". במקום זאת הוא נוטה לומר "אתה חושב..." ובדרך כלל הוא גם צודק ומזהה נכון את מה שאחרים חושבים. כשאומרים לב' משהו הוא אף פעם לא השיב "מעניין". להתלבט ולהרהר גם אלו לא מלים שב' נוהג להשתמש בהם.

למה ב' לא משתמש במלים אלה? יתכן שב' לא גדל בסביבה שבה השתמשו במלים האלה. זאת אפשרות סבירה. אולי המלים האלה מפחידות את ב' משום מה. גם זה קרוב לוודאי נכון. לב' יש מלים חלופיות שהרבה יותר נוח לו להשתמש בהן. זה וודאי נכון. אבל כעת אנו רוצים לדבר על דיבור ממוקד עצמי, המכוון פנימה וכמה הוא חשוב להצלחה בחברה מודרנית.

מה מרגיש וחושב ב'? ב' מתקשה מאוד להשתמש במלים האלה משום שהוא מרגיש מנופח ומתנשא כשהוא משתמש בהם. הוא מכוון לחבריו ולסביבתו ומנסה להתאים עצמו אליהם. לומר "לדעתי" זה כאילו הוא מחזיק מעצמו יותר מדי. כשהוא שומע את חבריו אומרים "אני חושב" וממתינים בין ה"אני" ל"חושב" ומדגישים באופן זה את ה"אני" זה נראה לו כבר ממש בלתי נסבל. ומה בקשר למעניין? כשמישהו אומר על משהו שזה מעניין הוא לא בדיוק מבין למה הוא מתכוון ואם זה רע או טוב. למה חשוב בכלל שזה מעניין אותו? הוא עצמו לא חושב שהוא כל כך מתלבט ומהרהר משום שהוא בן אדם אחד ולא שניים ועל כן לא משתמש על פי רוב במלים אלה.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני מורגל להתמקד בעצמו ולא באחר. הוא מקשיב לעצמו וחשוב לו מה שהוא הולך להגיד. עבורו להתלבט ולהרהר הינם חלק מעולמו הפנימי והוא לא הולך לוותר על המרחב הקיים בתוכו בשום מחיר. "לדעתי" – זו עבורו מילת חובה. "מעניין" – זו חוויה אותה הוא אומר עם אור בעיניים. "אני חושב" זה בעצם מה שהוא עושה כל הזמן ואוהב זאת. אנשים שלא משתמשים במלים אלה ולא מכוונים פנימה לעצמם אלא לאחור ומנסים להתאים עצמם אליו נראים לו תלותיים למדי.

התפתחות המקרה: ב' מנסה לדבר אחרת. זה מאוד קשה לו. כשהוא אומר "לדעתי" ומדגיש מילה זאת באופן מוגזם זה נשמע גם למי שרגיל להשתמש במילה זאת כמשהו לא טבעי ומנופח. ככה זה כשמתרגלים משהו חדש. כשהוא אומר "מעניין" הוא בעצמו עדיין לא בטוח מה הוא באמת אומר. אבל ב' לומד מהר והשפה כידוע היא נהג החשיבה. על כן, ב' מתחיל להיות מכוון יותר פנימה ופחות החוצה.

סיכום: אוסף מלים אלה מכוונות את המשתמש בהם פנימה ועל כן הם מילים השייכות ל"שפת האני". אלה מלים שיכולות לשנות אופנות חשיבה. כבר אמרנו שמלים הם הנהג של החשיבה.

28. אל תרצה את האחר

תיאור המקרה: ב' תמיד נוהג לומר לאחרים את מה שהם רוצים לשמוע. כזה הוא ב' הוא מזהה מה הם רוצים לשמוע ממנו ואומר להם זאת. אם מישהו קונה כרטיס מפעל הפיס ב' משוכנע שהפעם הוא יזכה. אפילו אם חברו עושה איזו שטות איומה ומאמין בה ב' לא יהיה זה שיזהיר אותו מפניה. הוא יגיד לו שוודאי יהיה בסדר. ב' גם עושה במקרים רבים את מה שמצפים ממנו אחרים – בבית, בעבודה ועם חברים. כזה הוא ב'.

למה ב' עושה מה שאחרים מצפים ממנו? אולי משום שב' רוצה יחסים טובים עם כולם. יתכן. יכול להיות שב' הוא מטבעו חלש אופי? גם זה יכול להיות. אולי כך חינוכו הוריו של ב' אותו? גם זאת אפשרות. אולם כעת אנו רוצים לדון באופי המרצה של ב'.

מה מרגיש וחושב ב' כשב' לא מרצה וכשהוא אומר או עושה את שלו הוא חושש שלא יאהבו אותו. הוא מפחד שהוא מזמין עימות. הוא לא רוצה להישאר לבד. לעומת זאת כשהוא מרצה הוא חש שהוא וזה שהוא מרצה אותו הם ביחד. קשה לב' לעמוד על שלו והוא חש שהמחיר של התעקשות – אפילו על דברים אמיתיים – הוא גבוה מדי. אולם כשב' רואה כיצד חבריו לא מרצים ואומרים את שלהם הוא חש שהוא "דפוק" וזה כואב לו מאוד. אבל מה לעשות? ככה הוא רגיל.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני ישתדל על פי רוב לומר את האמת שלו גם אם היא לא נעימה. הוא חש שלרצות את האחר זה לא מכבד אותו. הוא לא יוותר על האמת שלו כל כך מהר. נכון, לעיתים הוא חש שאין לו ברירה ואז גם הוא מרצה. כשהוא מאויים הוא שם לב שהוא נוטה קצת להתחנף. אבל אז הוא בדרך כלל לא אוהב את עצמו על התנהגותו. לדידו, לרצות את האחר זה לוותר על האמת שלו והוא משתדל לא לעשות זאת. הוא גם לא אוהב אנשים שמרצים את האחר משום שהוא חש שבמקרה כזה אתה לא יודע מה הם באמת מרגישים וחושבים.

התפתחות המקרה: לאחרונה ב' אזר אומץ והוא פחות מרצה. הוא אומר יותר את שלו ולא מציית לכל אחד כפי שנהג בעבר. הוא שם לב שזה גורר לעיתים חיכוכים אבל הוא גם שם לב שאחרים מתייחסים אליו ביתר רצינות והערכה ואפילו מכבדים יותר את דעתו. ב' חושב שבעבר הם הבינו שהוא מרצה ועל כן לא סמכו עליו.

סיכום: לרצות את האחר זו פעולה השייכת ל"שפת האנחנו" משום שהפרט המרצה מתאים את עצמו למה שמצפים ממנו. לעומת זאת, לעמוד על שלך ולא לרצות זו התנהגות השייכת ל"שפת האני".

29. אל תרחם על עצמך ולא על אחרים.

תיאור המקרה: ב' מרגיש לעיתים קרובות מסכן ומראה זאת לאחרים. הוא רוצה שכולם יראו זאת, ירחמו עליו ויעזרו לו באופנים שונים. ב' מצידו גם נוהג לרחם על אחרים. אז הוא ממש מרגיש את הקשיים והכאבים של האחרים ומנסה לעזור להם בכל ליבו. כזה הוא ב'

למה ב' מרחם על עצמו ועל אחרים? יתכן שב' לא מכיר דרך אחרת להתקרב לאחרים ולעזור להם. זאת בהחלט אפשרות. אולי לב' פשוט יש לב טוב. גם זה יתכן. אפשרות נוספת הינה שב' חש מסכן משום בביתו התייחסו אליו כאל מסכן. בהחלט יתכן. אולם הפעם אנו רוצים לנסות להבין למה ב' מרחם על עצמו ועל אחרים.

מה מרגיש וחושב ב'? ב' אוהב לרחם על אחרים. כשהוא מרחם על האחר הוא מרגיש שהם מאוד ביחד. הוא ממש מזדהה עם האחר וחש את מה שהאחר חש. כשב' מרחם על חבר הוא מוכן לעשות בשבילו הרבה. אבל הוא מצפה גם מאחרים שירחמו עליו. כשהוא מתבכין הוא ממש מזמין את האחרים לרחם עליו. נעים לו שהם אומרים שהוא מסכן. לצערו, חבריו לא נסחפים. לדידם מסכן הוא מי שחושב שהוא מסכן. ב' מבין שהוא שונה מחבריו. הם לא זקוקים לביחד הזה כמוהו. הם שומרים על עצמם ועצמאותם. מוכנים להיות אמפתיים אבל לא לרחם. לעיתים ב' חושב שפשוט אין להם לב.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני לא רוצה להיות מסכן ועל פי רוב לא יאהב שירחמו עליו. הוא רוצה שיבינו אותו שקשה לו, הוא רוצה ישהיו אמפתיים אליו, שיקשיבו לו אבל הוא לא מצפה שיסכימו או יצדיקו אותו משום שקשה לו. לכל אחד ישנה חשיבה עצמאית משלו והזדהות אתו הכוללת הסכמה והצדקה פוגעת בעצמאות זאת. לכן ב' לא רוצה גם שיעשו בשבילו. הוא לא אוהב את התלות הזאת. אמפתיה עבורו זה די והותר. כשקשה לחבר שלו על פי רוב הוא לא ירחם עליו אבל כן יקשיב לו וינסה להבין מה הוא מרגיש.

התפתחות המקרה: ב' עובד בחברה מודרנית ולאט לאט הוא לומד לא לבקש שירחמו עליו. כשקשה לו הוא מסתפק בכך שחבריו יבינו אותו. הוא מבין שהוא לא רוצה להיות מסכן משום שבחברה שבה הוא עובד, חברה מודרנית, לא כל כך אוהבים ומכבדים מסכנים. לעיתים ב'

צוחק שהוא נעשה קר ומרוחק כמו חבריו. אבל הם מפרגנים לו ואומרים שהוא נעשה פחות דביק.

סיכום: רחמים פרושו להזדהות עם האחר ולחוש את מה שהוא חש. זה כולל לא רק להבין אלא לעיתים קרובות גם להצדיק אותו ולעשות בשבילו. על כן "רחמים" זו מילה ב"שפת האנחנו". בחברה מודרנית אנשים לא נוטים לרחם על האחר. הם מסתפקים באמפתיה – הבנה של האחר. אמפתיה כפי שכבר נאמר שייכת ל"שפת האני" משום שהפרט שומר בה על עצמאותו.

30. שנאה ונקמה לא יקדמו אותך

תיאור המקרה: ב' נפגע מאוד מאדם אחד ועל כן הוא מאוד שונא אותו ורוצה לנקום בו. **למה ב' שונא כל כך את אותו אדם ורוצה לנקום בו?** יתכן שכך ב' חונך להתמודד עם מי שפגע בו. אולי ב' סבל מאוד מהאדם שהוא שונא ורוצה לנקום בו. גם זה יכול להיות. יתכן גם שאנשים רבים שונאים את אותו אדם ולא רק ב'. גם זאת אפשרות. אולם כעת אנו רוצים להבין למה רגשות אלה לא יקדמו אותנו.

מה מרגיש וחושב ב'? ב' שונא את האדם שפגע בו. ב' לא לבד. כולנו עלולים לשונא את מי שפגע בנו באופן קשה. אבל ב' מתעסק באדם שפגע בו ובשנאה שלו כלפיו כל הזמן. ב' מרגיש שהשנאה נותנת לו כאילו כוח. אבל ב' יודע את האמת - שזו פשוט התעסקות מבזבזת זמן וכוח באחר במקום בעצמך. ב' יכול היה לנסות להתמודד עם הכאב שלו מה שללא ספק יקדם אותו יותר. נקמה אף היא רגש הממוקד באחר ולא בעצמי. אנו רוצים לפגוע באחר בגלל מה שהוא עשה לנו במקום לדאוג ולטפל בעצמנו. ב' ער לכך שאם הוא יפגע במי שהוא שונא אותו זה לא יקדם אותו אבל הוא לא יכול להפסיק לחשוב על דרכים שונות לנקום בו. כשב' מביט על חבריו שעל פי רוב לא שונאים איש ולא רוצים לנקום באף אחד הוא פשוט לא מבין אותם – מה לא איכפת להם מה שעושים להם!?

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני ישתדל להתעסק בעצמו ולא באחר. הצלחתו חשובה לו יותר מהפגיעה באחר שלא מעניין אותו. הוא חש עצמו נפרד מהאחר ויכול לא להתעסק אתו מה שעלול להיות קשה יותר לב' לא תמיד זה קל לו. שנאה ונקמה מצויות בכל אחד מאתנו, ממתניות להתעורר. אבל הוא לפחות ער לכך שהכיוון הנכון הוא לא להתעסק עם האחר אלא עם עצמו.

התפתחות המקרה: לב' יש חברים טובים שעזרו לו להבין שמהשנאה והנקמה לא יצמח לו דבר. לעומת זאת, מעבודה על עצמו ועל הפגיעה שחש הוא יוכל להתקדם. לאט לאט ב' חושב פחות ופחות על האדם שפגע בו ופחות מתכנן נקמות. ב' מבין שלהתרכז בעצמו במקום באחר זה תהליך ארוך יותר ממה ששיער. אבל הוא בכיוון הנכון.

סיכום: שנאה ונקמה אלה רגשות השייכות ל"שפת האנחנו" משום שברגשות אלה הפרט מרוכז באחר ולא בעצמו. אילו ב' היה מרוכז בפגיעה שלו ובניסיון להתגבר עליה הוא היה משתמש ב"שפת האני".

31. קנאה ורכילות לא יקדמו אותך

תיאור המקרה: לב' יש חבר שהוא מאוד מקנא בו. החבר הוא איש עשיר ואילו ב' עובד קשה לפרנסתו ומרוויח גרושים. ב' מוצא את עצמו מרכל על החבר עם חברים נוספים באופן המחפש את מגרעותיו ומדגיש אותן.

למה ב' מקנא ומרכל כל כך? יכול להיות שב' אינו לבד וחברים רבים מרכלים על אותו חבר בגלל מי שהוא. זה בהחלט יתכן. אפשרות נוספת היא שב' גדל בסביבה שבה אנשים נוטים לקנא באחרים ולרכל עליהם. גם זה יכול להיות. ואולי ב' הוא פשוט טיפוס קנאי ורכלן. גם זאת אפשרות. אבל כעת אנו רוצים להבין מדוע קנאה ורכילות לא יקדמו אותנו.

מה מרגיש וחושב ב'? ב' שם לב שהוא מקנא לעיתים קרובות. הוא לא יודע שכולנו מקנאים ואפילו הרבה פעמים ביום באנשים שונים וברגעים ובמצבים שונים. הוא מנסה להסתיר את

קנאתו משום שהוא לא יודע שקנאה הינה רגש לגיטימי. השאלה היא מה עושים אתה? ב' לא עושה אתה דברים טובים. הוא מרכל בלי סוף על אותו חבר ומנסה כל הזמן לספר לכולם ולשמע מכולם איזה דברים רעים עשה החבר הזה. במלים אחרות, ב' מתעסק בחבר ובמה שיש לו במקום להתעסק בעצמו – לנסות להתקדם ולהגיע להישגים בכוחות עצמו באופן שהוא פחות יקנא. האמת היא שב' מרכל על עוד חברים. הוא לא המציא את התנהגותו רק לחבר הזה. כשב' רואה את חבריו איך שהם לא ששים להשתתף בריכולים שלו זה תמיד נראה לו מוזר. מה לא מעניין אותם מה קורה אצל אחרים?!

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני מתבייש במידה זו או אחרת ברגש של קנאה. הוא מתבייש ברגש זה משום שהוא מצפה מעצמו להתעסק עם עצמו ולא עם האחר. אם הוא מקנא שהחבר מרוויח יותר הוא עשוי לנסות ולחשוב איך גם הוא יכול להתקדם ולהרוויח יותר. הוא דווקא חושב שהקנאה באחרים מדרבנת אותו להצליח יותר. באשר לריכולים – כן, גם הוא מרכל לעיתים אבל אז הוא לא אוהב את עצמו על כך שהתעסק עם האחר ורצה להוריד אותו במקום להרים את עצמו.

התפתחות המקרה: ב' החל להודות בפני עצמו שהוא קנאי ורכלן גדול. זה היה צעד ראשון של שינוי. הוא גם החל להבין שמהקנאה והרכילות הוא לא יתקדם. לאחרונה חבריו שמו לב שהוא אכן פחות מרכל על אחרים ויותר משקיע בעצמו והם מפרגנים לו על כך.

סיכום: קנאה וריכול אלה רגשות ומעשים השייכים ל"שפת האנחנו" משום שהפרט ממוקד בהם באחר. לחילופין, מי שמנסה להתמקד בעצמו ולהשתפר מדבר ב"שפת האני".

32. אל תפחד ואל תפחיד

תיאור המקרה: ב' אוהב להפחיד אחרים. בכל פעם שהוא רואה הזדמנות לכך הוא מזהיר אנשים מפני כל מני דברים רעים שיכולים לקרות להם. מספר להם על מקרים שקרו, מייעץ להם איך להימנע מאסונות והכל מתוך "דאגה". לעיתים הוא אפילו מחייך כשהוא עושה זאת. אבל ב' עצמו הוא טיפוס מפוחד מאוד. תמיד חושש ממליון דברים ונורא קל להפחיד אותו.

למה ב' מפוחד ומפחיד? יתכן שב' הוא פשוט פחדן מטבעו. זאת אפשרות. יכול להיות שב'

באמת דואג לאנשים ולכן רוצה להזהיר אותם. גם זה יתכן. אולי ב' רוצה שכולם יפחדו כמוהו? אפשרות בהחלט סבירה. אולם כעת אנו רוצים להבין למה ב' כל כך מפוחד ומפחיד.

מה מרגיש וחושב ב'? ב' מפוחד משום שהוא נשלט על ידי כוחות חיצוניים. כל אחד יכול להפחיד אותו בקלות. ב' ער לזה שכל מילה של חבר עלולה לעורר את פחדיו. לעיתים הוא יודע שאין בכך כל היגיון אבל זה לא עוזר לו להפסיק לפחד. בגלל שב' מפוחד הוא גם מפחיד אחרים. לעיתים הוא חושב שהוא עושה זאת בתמימות ומתוך דאגה לאחר. לעיתים הוא יודע שהוא סתם מפחיד אחרים. הוא לא יודע למה אבל זה עושה לו טוב שגם אחרים מפחדים. אולי ככה הוא לא שונה ולא לבד. כשב' מנסה לעיתים להפחיד את חבריו וזה לא מזיז להם הוא פשוט לא מבין איך הם לא מתרגשים ממה שהוא אומר. כאילו יש להם איזה שריון הגנה שלו אין.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני על פי רוב לא יבהל מסביבתו אלא במקרים קיצוניים. הוא יותר סומך על עצמו ושיקול דעתו ממה שאחרים יגידו לו. כך שקשה להפחיד אותו. באותו אופן הוא על פי רוב לא ינסה להפחיד אחרים. הוא בכלל לא חושב שבני אדם צריכים לפחד כל כך. בעבודה למשל הוא לא חושש מהבוס כפי שב' חושש וגם הקשר שלו עם אביו - בניגוד לב' - אינו מלווה בכבוד ובפחד. ב' למשל חושב שילד כדי שיציית חייב לפחד. מי שזכה לחינוך מודרני חושב שפחד הוא וודאי לא דרך חינוך מומלצת.

התפתחות המקרה: ב' חי ועובד כבר שנים בקרב חברים שזכו לחינוך מודרני. הוא עדיין חש שהוא מפוחד ומפחיד יותר מהם. רק כשהוא עוצר לרגע ושואל את עצמו "מה אני באמת חושב על זה?" הוא מצליח להתגבר על הפחד ולהירגע.

סיכום: להיות מפוחד וגם להפחיד זה רגש ומעשה השייכים ל"שפת האנחנו". כשפרט הוא מפוחד אזי הוא מאויים מהסביבה וכשפרט זה מפחיד אחרים אזי הוא רוצה לשלוט בהם מבחוץ. כך, בשני מקרים אלה הפרט עסוק בגירוי חיצוני. לעומת זאת, מי שסומך על עצמו

ולא נבהל מאחרים או שאינו מנסה לשלוט בהם בדרך של הפחדה הוא ממוקד בעצמו ועל כן דובר ב"שפת האני".

33. אל תתחנף ואל תתחנן.

תיאור המקרה: ב' מתחנף לא אחת לאנשים. הוא אומר להם מה שהם רוצים לשמוע, מספר להם, לא אחת, כמה הם מוצלחים ומעניק להם כבוד. כשב' מרגיש שזה עשוי לעזור לו הוא מוכן גם להתחנן. "תעשה לי טובה" הוא יגיד, "תראה כמה קשה לי", "הוא יוסיף בקול בכייני בתקווה שהאחר יענה לתחנוניו.

מדוע ב' מתחנף ומתחנן? יתכן שב' מטבעו הוא טיפוס כזה. יכול להיות. יתכן שב' חושב שכך הוא יצליח להשיג יותר. גם זאת אפשרות. ואולי בכלל ב' לא מכיר אפשרות אחרת. גם זה יתכן. אולם כעת אנו רוצים להבין לעומק למה ב' מתנהג כך.

מה מרגיש וחושב ב'? ב' אוהב להתחנף לאנשים. למה לא בעצם? הוא מרגיש שזו נקודה רגישה של אנשים רבים. הם לא ערים לכך שהוא מתחנף אליהם ומאמינים שמה שב' אומר להם הוא באמת חושב כך ושזאת האמת לאמיתה. אבל ב' יודע שהוא עושה להם מניפולציה ומנצל את רצונם לחוש שהם חשובים, מכובדים ומוצלחים וכדומה. ב' עושה זאת משום שהוא רגיל להפעיל אנשים מבחוץ. חבריו אמרו לו כבר לא פעם שזה לא יפה ואפילו מגעיל אבל ב' לא באמת מבין מה רע בכך. כל אחד מנסה להשיג יתרונות בדרכו שלו וזוהי דרכו של ב' ברגעים אחרים ב' מתחנן. הוא ער לכך שכשהוא מתחנן ועושה עצמו מסכן הוא מזמין את האחרים לרחם עליו. לעיתים זה עובד מצוין והוא זוכה להטבות שלא היה זוכה בשום דרך אחרת. אז מה רע בכך? חבריו לא אוהבים גם התנהגות זאת. הם כבר אמרו לו כמה פעמים שהוא לא מסכן ושיפסיק לעשות את עצמו מסכן. אבל גם במקרה זה ב' לא מבין מה הם רוצים ממנו על אף שהוא שם לב שהם לא יתנהגו כך. כשמישהו מתחנף או מתחנן אליו ב' עשוי להיענות לבקשותיו או לא להיענות אבל הוא לא יתייחס להתנהגויות אלה בפחיתות

כבוד. לדידו, התנהגויות מניפולטיביות אלה הינם חלק מהחיים וגם הוא מתנהג כך לעיתים קרובות.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני לא יאהב את עצמו במידה שהוא יתחנף או יתחנן. הוא לא רוצה להפעיל אחרים מבחוץ באמצעות מניפולציות. הוא חש שזה לא מכבד אותו. למה הוא צריך להתחנף לאחרים? הוא יעדיף לומר להם את האמת שלו. ולהתחנן? מה הוא מסכן?! הוא לא חושב שהוא מסכן אז למה שלא יהיה נאמן לעצמו? נכון, במקרים קיצוניים גם הוא יכול למצוא את עצמו מתחנף ומתחנן אבל אז ירצה לשכוח רגעים אלה ולא יאהב את מעשיו באותם רגעים. כשמישהו יתחנף או יתחנן אליו הוא לא יאהב זאת. לעיתים ידחה אותו בשאט נפש ולעיתים יענה לו מתוך חוסר נעימות אבל סביר להניח שהוא לא יכבד את אותו אדם שמנסה להפעיל אותו באופן זה.

התפתחות המקרה: ב' חיי זה שנים רבות בחברת אנשים שזכו לחינוך מודרני. הוא כבר הרבה פחות מתחנף ומתחנן ביחס לעבר. הוא ער לכך שלא זו הדרך להשיג את מבוקשו. הוא למד שהסבר ענייני והגיוני של רצונותיו עם נימוקים רציונאליים יעשה עבודה טובה יותר. **סיכום:** חנופה ותחנונים שייכים ל"שפת האנחנו" משום שבהם הפרט מנסה להפעיל את האחר מבחוץ. מי שלא משתמש בדרכים אלה ובוחר למשל לשכנע באופן לוגי ורציונאלי הוא דובר ב"שפת האני" משום שהוא ממוקד בעצמו ובמחשבתו.

34. מימוש עצמי – זאת הדרך להצלחה

תיאור המקרה: ב' לא מרגיש צורך לממש את עצמו. הוא רוצה שלמשפחתו יהיה טוב. הוא אפילו רוצה שלחבריו יהיה טוב. כמובן שהוא רוצה שגם לו עצמו יהיה טוב אבל הוא לא מרגיש צורך לממש את עצמו. על כן, ב' לא משקיע בהתפתחותו האישית.

למה ב' לא רוצה לממש את עצמו? אולי ב' לא אוהב להתאמץ ולהשקיע? יכול בהחלט להיות. אולי ב' לא חונך לרצות להגיע להישגים ולמימוש עצמי? גם זה יכול להיות. יתכן גם

שב' מפחד מההצלחה? גם זה בהחלט יכול להיות. אולם אנו רוצים כעת לנסות ולהבין לעומק את הקושי של ב' להשקיע בעצמו ולהתקדם.

מה מרגיש וחושב ב'? ב' לא חושב שהוא כל כך חשוב. זה לא שהוא לא אוהב את עצמו אבל להחזיק מעצמו, להשקיע בעצמו ולרצות להיות הכי טוב שהוא יכול זה כבר סיפור אחר. הוא רוצה שיהיה לו טוב אבל מכאן ועד להצטיין ולהוציא מעצמו את המירב והמיטב הדרך ארוכה. אלא מה, ב' חי בחברה מודרנית תחרותית ואם הוא יודה בפני עצמו זה כואב לו שיש דברים שהוא טוב בהם מאחרים והוא לא זוכה להערכה עליהם משום שהוא לא משקיע. ב' חש שהוא רוצה לקבל הערכה ומחמאות למרות ששנים לא זכה בהן. ראשית, בביתו לא חלקו מחמאות ובלימודים הוא מעולם לא נהג להתאמץ. ב' מתלבט אם להתחיל להשקיע. הוא יודע שכשמשקיעים וזה לא הולך, זה כואב.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני שואף להצליח, להיות הכי טוב, להוציא מעצמו את המירב והמיטב. בקיצור, לממש את עצמו. ללא מימוש עצמי הוא יחוש שהוא מבזבז. נכון, לעיתים משקיעים ולא מצליחים. לעיתים אחרים מצליחים הרבה יותר. זה כואב. אבל מי שזכה לחינוך מודרני עדיין ינסה להוציא מעצמו את המירב, ישאף למקסימום שלו ולהיות טוב ככל שהוא יכול. נכון, הוא מודה שללא השקעה היו יכולים להיות לו חיים יותר רגועים אבל הוא לא היה מסופק בהם. נוסף לכך, הוא רוצה לתרום לארגון שהוא עובד בו, למשפחתו ולחבריו. לכולם הוא חש הוא יוכל לתרום יותר אם הוא יהיה טוב במה שהוא עושה ויזכה על כך להערכה.

התפתחות המקרה: ב' עובד בארגון מודרני שבו הדרישה היא להצטיין. הוא לא רוצה להיות שונה מאחרים. הוא חושב שכשהוא מתאמץ הוא מרוויח פעמיים אם לא שלוש: ראשית, הוא מצטיין בארגון שהוא עובד ותורם לארגון. שנית, הוא חש סיפוק שהוציא מעצמו את המירב והמיטב ולא התבזבז. לבסוף גם משפחתו וחבריו מרוויחים מזה.

סיכום: מימוש עצמי שייך ל"שפת האני" משום שהאדם הממוקד בעצמו מנסה להוציא מעצמו את המירב והמיטב.

35. השתדל לפתח חשיבה אנליטית ללא עירוב רגשות

תיאור המקרה: כשב' מנהל משא ומתן עם מישהו הוא לעיתים חושב שכשאחד מרוויח השני מפסיד. במקרים אחרים הוא חושב שמשא ומתן צריך להתנהל כחילופי מחוות הדדיות. כך מתקרבים אחד לשני. כשב' נפגש במי שזכה לחינוך מודרני קשה לו. הוא פשוט לא מצליח להבין איך הוא חושב.

למה ב' מתקשה במפגש עם מי שזכה לחינוך מודרני? יתכן שב' מתקשה במפגש עם מי שזכה לחינוך מודרני משום שהאחרן ממוקד בעצמו בעוד ב' ממוקד בזה שממוקד בעצמו. חוסר הסימטריה הזאת עלול להיות מאוד מבלבל. בהחלט יכול להיות. אולי ב' לא יכול לנהל משא ומתן עם מי שלא מעניק מחוות ורק חושב באופן לוגי וקר. גם זה יתכן. אולי קשה לב' לנהל משא ומתן עם מי שחושב שהוא אלוהים, מעלה כל מני רעיונות שהוא חושב שהם יצירתיים ושוכח שב' – בניגוד אליו - תלוי בבוס שלו? גם זה יכול להיות. אולם כעת אנו רוצים להבין לעומק למה קשה לב' לנהל משא ומתן עם בן החברה המודרנית.

מה מרגיש וחושב ב'? ב' מבלבל. הפרטנר שלו למשא ומתן נראה לו קר ומרוחק. הוא לא מאמין במחוות, בנדיבות לב' הוא מציע לב' כל מני תרגילים לוגיים שב' לא בדיוק מבין וודאי שלא אוהב שככה שניהם ירוויחו מן העסקה. ב' רוצה קשר. רוצה לראות שהוא יכול לסמוך על מי שעומד מולו אבל השותף שלו מתחיל לכתוב חוזים, מלאי פרטים. ב' מרגיש שכל הסיפור הזה הוא לא בשבילו. אבל ב' מתחיל גם להבין שקשה לו עם חשיבה לוגית, אנליטית. הנה חברו מציע לו פתרון שבו שניהם ירוויחו והוא משום מה מסרב להאמין שיש דבר כזה. לדידו, אחד נותן ואחד מקבל. אחד מרוויח ואחד מפסיד. ככה זה בכל עסקה. סכום אפס הוא יודע שקוראים לזה. בנוסף לכך חברו משחק ב"נדמה לי." הוא בונה כל מני מצבים היפוטטיים שלדידו של ב' לא יכולים לקרות במציאות ושואל אותו מה דעתו ואיך יגיב במצבים אלה. ב' מרגיש שכל התרגילים האלה אינם. "אם לסבתא היו גלגלים," הוא צוחק ומשתדל לא לצחוק על שותפו למשא ומתן. ב' לא רוצה סיעור מוחות, זריקת רעיונות משוגעים. ב' הרי צריך

לתת דין וחשבון לבוס שלו וזה שיושב מולו, משום מה, בא מעולם אחר שבו לא חייבים דבר לאיש.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? מי שזכה לחינוך מודרני מאמין שניתן למצוא פתרון מסוג רווח – רווח. כלומר, פתרון שבו שני הצדדים ירוויחו. הוא מאמין בחשיבה לוגית ויצירתית. על כן הוא מנמק את הצעותיו ולדידו השמיים זה גבול היצירתיות. כלומר, אין גבול. כל רעיון צריך להיבדק לגופו ואם ניתן להוכיח שהוא ימקסם את הרווח של שניהם – מה רע בזה? הוא אוהב שאלות היפוטטיות, הוא בכלל אוהב לשחק עם מחשבותיו. הוא מביט על ב' ולא מבין מה קורה כאן. לעיתים נדמה לו שהוא הפסיבי והפסימי הזה בכלל לא מעוניין במשא ומתן. הוא לא מציע הצעות משלו, לא יוזם רק מגיב. אז אולי הוא בכלל לא מעוניין.

התפתחות המקרה: ב' עובד כבר מספר שנים בחברה מודרנית. הוא למד לא לערב רגשות ומחוות בכל דבר. הוא מסוגל לנמק את דבריו באופן הגיוני מבלי להיזקק לדרמה רגשית כלשהי. הוא למד שנימוקים לוגיים ורציונאליים עובדים על בני שיחו לעיתים קרובות טוב מכל המניפולציות שבעבר נהג להשתמש בהן. הוא גם פחות חושש לזרוק רעיונות לאוויר, לשחק במחשבותיו וליהנות מזה בידועו שהבוס שלו דווקא יאהב את החלק היצירתי הזה שלו.

סיכום: חשיבה לוגית, אנליטית, רציונאלית (בעצם כולן מבטאות את אותו רעיון) היא חשיבה שאותה הפרט עושה לבדו עם עצמו ושבה הוא סומך על עצמו ללא התערבות חיצונית. על כן אופנות חשיבה זאת שייכת ל"שפת האני". מעבר לכך, זוהי צורת חשיבה שלא מערבת רגשות ואותה הפרט יכול להסביר לאחר באופן שגם האחר יבין.

36. הסמכות לא ניתנת על פי הגיל, המין, המוצא או הדת אלא על פי הידע.

תיאור המקרה: ב. תמיד מתייחס למי שמבוגר ממנו כמי שיותר חכם ממנו ויודע יותר. בעבודה שלו האחראית עליו היא אישה שצעירה ממנו בכמה שנים טובות. לב. מאוד קשה לקבל ממנה הנחיות. הוא עושה "כן, כן" עם הראש ולעיתים קרובות לא מבצע אותן או שלא מבצע אותן בשלמות. לאחרונה קראה לו האחראית עליו לשיחה ואמרה לו שאם עבודתו לא תשתפר הוא יפטר. ב' נעלב עוד יותר.

למה ב. לא מסוגל לקבל סמכות מאישה שצעירה ממנו? יתכן שב. לא רגיל לקבל הוראות מאישה

על אף שבילדותו אמו וודאי נתנה לו הוראות. יתכן שב. הוא הבכור וחושב שאחיו הצעירים ממנו חייבים לציית לו. יתכן שב. חושב שמי שמוצאו או מינו שונה משלו הוא נחות ממנו. אבל הפעם אנו רוצים לדון בכלל חשוב האומר שהסמכות לא תלויה בכל החלוקות האלה של גיל, מין צבע עור וכדומה. מי שרוצה להצליח חייב להיות מסוגל לקבל את סמכותו של בעל הידע ללא תלות בגורמים הנוספים שציינו.

מה מרגיש וחושב ב.? ב. חש מושפל כשאישה נותנת לו הוראות. בחייו הבוגרים הוא לא נתקל במצב כזה. ב. חש מושפל שוב כשמישהו צעיר ממנו אומר לו מה לעשות. זאת משום שב. מאמין שהגיל הוא חזות הכל ועם השנים הידע והחוכמה של האדם גדלים. הוא, למשל, לעולם לא יראה לאביו שהוא יודע יותר ממנו גם בנושאים שבהם אביו באמת לא מבין והוא, ב., מבין בהחלט. לסיום ב' לא יכול לקבל את סמכותו של מישהו שמוצאו או דתו שונים. זה ממש משפיל אותו.

מה עשוי ג' להרגיש ולחשוב במצבים כאלה? לג. גם לא קל לקבל הוראות ממי שצעיר ממנו. הוא מודה בזאת בפני עצמו וזה עוזר לו להתגבר על זה. אבל הוא יודע שבעולם שלנו הידע קובע ולא שום דבר אחר. תמיד בהתחלה זה יותר קשה אבל לאחר היכרות קצרה הוא כבר לא חושב על מינו, מוצאו או גילו של מי שאחראי עליו אלא על ידיעותיו ואיכותיותו. ג' חושב שזה מעניק לו הרגשה טובה – עולם רחב ופתוח שבו הידע האמיתי הוא הסמכות ולא כל מיני חלוקות אחרות שנקבעות בלידתנו ואין להם דבר עם יכולת אישית. ג. יודע שמחר הוא יכול להיות אחראי על מי שמבוגר ממנו ואף ממוצא שונה ועל כן הכל תלוי רק בו.

התפתחות המקרה: עם הזמן ב. למד לקבל את מרותה של האחראית עליו. זה לא היה לו קל ואיום הפיטורין עזר לו. ב. לומד לאט לאט להתייחס לידיע ולא למין, גיל או מוצא של האחר. לאחרונה מינו אותו אחראי על מישהו מבוגר ממנו. הפעם ב. היה צריך לעבור את הדרך ההפוכה ולהבין שהוא הסמכות ולא בגלל הגיל אלא רק בגלל הידע שרכש.

סיכום: קבלת סמכותו של בעל הידע הופכת את העולם לממוקד עצמי ואילו קבלת סמכות הגיל, המין או המוצא יוצרת עולם הממוקד באחר על פי החלוקה אליה הוא משתייך ושאין לה כל קשר להישגיו של הפרט. לכן מי שמקבל את סמכות הידע הוא דובר ב"שפת האני" ומי שמקבל את סמכות הגיל

המין וכדומה הוא דובר ב"שפת האנחנו", נשאר תלוי באחר ואף לא מאפשר לעצמו ללמוד ולהיפך לסמכות.