



לסלוח או לא לסלוח?

< ירון ספקטור

עצרו לרגע והיזכרו בזיכרון כואב מהעבר, בין אם זה העבר של לפני שלושים שנה או שבוע או שניה. הניחו לרגע להתנגדויות שלכם, לקולות שמפחידים אתכם ובדקו... מי תהיו אם תוכלו לפגוש ולחבק את כל אותם החוויות והזכרונות הכואבים? להגיד "כן!" לכל מה שקרה בעבר?

תהליך הסליחה

אבל איך אפשר להגיד "כן!" לעבר כשהוא לעיתים כל כך כואב, רגיש, מלא ברגשות אשם ובכיווץ? כדי להגיע למקום הזה נדרשת **סליחה**. סליחה לדמויות השונות בחיי ובעיקר סליחה לעצמי. אבל לפני שניתן להגיע למקום אמיתי של סליחה צריך ללכת דרך. דרך של יציאה החוצה מתוך מה שאנו מאמינים. מתוך המקומות הצודקים (או הצדקניים) שלנו.

דרך של יציאה החוצה כדי לשוב פנימה. בירון קייטי אומרת: ".... גם אם סלחתם... ב-99%, אינכם משוחררים לחלוטין עד שהסליחה שלכם שלמה. אותו אחוז אחד של העדר סליחה הוא המקום שבו אתם תקועים בכל שאר מערכות היחסים שלכם (כולל היחסים שלכם עם עצמכם)."

מה מונע מאיתנו לסלוח לעצמנו ולאחרים?

* **אי סליחה "צודקת"** שמתבטא במשפטים כמו "מה? אני אסלח לו? בחיים לא! הוא צריך לבקש סליחה ממני לא אני ממנו!". במקרים האלו אנו איננו מאפשרים לסליחה להתרחש מתוך אמונה שאנחנו הצודקים והצד השני

הוא הטועה. במצב הזה לא יכולה להיות סליחה אמיתית. במקרה זה אני מדמה אותו לבקבוק פלסטיק שאנו ממלאים בחומצה. החומצה מאכלת את הבקבוק מבפנים, ואילו אנחנו מאמינים שאם נמשיך לסבול ולהישרף הצד השני יסבול.

* סיבה נוספת היא **אי סליחה "בלית ברירה"** שבדרך כלל מתבטאת במשפטים כמו "הייתי רוצה לסלוח לו אבל אני לא יכולה! זה טבעי שלא אסלח לו, לא? אף אחד לא היה סולח לו במקרה כזה!"

במקרה זה אנחנו תקועים בתוך בור ואיננו יכולים לראות את הדרך החוצה. אנחנו סובלים ומאמינים שאין ברירה אחרת. אנחנו חווים את עצמו כקורבנות של המציאות. נשלטים על ידי הכעס, התסכול והעלבון...

* **אי סליחה "למען המטרה"** - במקרה

"כשאנו בוחנים מי נהיה ללא המחשבה שלנו - נפתח עולם שלם של אפשרויות."

זה קיימת אמונה שאם אסלח (לעצמי או לאחרים) לא אפעל, לא אניע את עצמי ואת האחרים ולכן אמשך לטעות. כאן יש אמונה שללא מלחמה אין התפתחות. מתוך האמונה הזאת אני מניע אותי ואת האחרים תוך שימוש בשוט ארוך ומכאיב.

* כיוון רביעי אמנם נשמע כמו סליחה אך זוהי בעצם דרך נוספת של אי-סליחה:

אי **סליחה "הרוחנית/המודעת"** - אלו המקומות בהם אנחנו יודעים שאנו אמורים לסלוח ולהמשיך הלאה, המקומות שבהם "נכון" לסלוח או יפה או בוגר לסלוח. המשפטים אותם אני שומע הם: "אה...אני כבר סלחתי מזמן להורים שלי/ לבן הזוג שלי/ לילדים שלי/ לבוס שלי", כשבתוך תוכנו אנחנו יודעים שזה לא המצב.

הסליחה הזאת, בחוויה שלי, נשארת על פני השטח וגם אם היא פותרת את הקונפליקט המקומי, היא דומה יותר לניהול סכסוך או אי לחימה מאשר לשלום אמתי.

הסליחה "הרוחנית והמודעת" מרחיקה אותי מהרוחניות והמודעות. היא לא מאפשרת לי להיכנס פנימה ולחקור את מהות הכעס, התיסכול והכאב שלי. היא נוגעת בקצה הקרחון אך לא מעיזה לחקור את מעמקי.

אז איך בכל זאת מגיעים לתהליך עמוק של **סליחה**? כדי לצאת לדרך, חשוב שנתחיל מהמקום שבו אנו נמצאים ברגע זה. מהכאב,

האי נוחות, הכעס או התיסכול. הנסיונות שלנו להיות כבר אחרי הכאב, אחרי הסליחה, אינם מאפשרים לנו לשהות בתהליך, ללמוד ולהעמיק בו. נזהה את המחשבה שעליה נרצה לעשות את תהליך הסליחה: למשל "הוא לא היה צריך להכאיב לי", הם אף פעם לא עזרו לי" וכו'.

קדימה ל"עבודה" בצעד הראשון בתהליך הסליחה אנחנו מטילים ספק באמיתות המחשבות שלנו ומאפשרים לעצמנו לבחון: האם זאת האמת שהם אף פעם לא עזרו לי? זוהי אינה שאלה שכלתנית עם תשובה "נכונה" של כן או לא. זוהי מדיטציה. כניסה פנימה. הטלת ספק במוכר ובדיקה מחודשת. בצעד הבא אנחנו מתעמקים בחוויית הכאב והסבל שלנו. נבדוק בתוכנו, מה קורה כשאנו מאמינים למחשבה הכואבת שלנו? איננו נמנעים מהכאב ומנסים להגיע

למקום נוח ונעים, אלא קופצים לתוך הכאב, מתמסרים לו. מקשיבים לצעקות שלו בתוכנו. אנו פוגשים את המחשבה שלנו

כמו ילד קטן שמבקש מאיתנו תשומת לב והכרה...ומתוך החוויה הזאת, במקום להתנגד לילד הקטן, אנחנו מחבקים אותו ומקשיבים, נותנים לו לשתף אותנו. נוכחים שם יחד איתו.

בצעד האחרון אנחנו בודקים מי או מה נהיה ללא המחשבה שלנו. בחוויה האישית שלי ושל התלמידים שלי, כשאנו בוחנים מי נהיה ללא המחשבה שלנו - פתאום נפתח עולם שלם של אפשרויות. האנרגיה שהושקעה בניסיון חסר סיכוי לשנות את העבר משתחררת ומאפשרת לנו לחוות את ההווה, הרגע הזה, בשיא עוצמתו. מחדש.

ללכת בדרך חדשה לילי טומלין אמרה ש"סליחה פירושה לוותר על כל תקווה לעבר טוב יותר". כולנו יודעים שאין כוח בעולם שיכול לשנות את העבר. ועם זאת, אנו ממשיכים להיאבק ולבזבז אנרגיה. כמו ילדים אנחנו רוקעים ברגלים ומושכים כתפיים: "לא רוצה! לא מוכן!"

כשאנו מאפשרים לעצמנו, דרך ה"עבודה", לפגוש את הכאב, לשהות בכעס, לאהוב ולחבק את התיסכול, להיות יציבים ואוהבים מול המחשבות שלנו - או אז מפציעה הסליחה. ■

ירון ספקטור - מורה למודעות, צמיחה והעצמה

info@ToSimplyBe.com