

# מראת הסודות

לצאת לחופשי משלטון הלא מודע

חזה הלפרין ואירית וייך גצלר

# מראת הסודות

## לצאת לחופשי משלטון הלא מודע

חוה הלפרין ואירית וייך גצלר

עורכים ראשיים: קונטנטו - הוצאה לאור בינלאומית

עריכה ספרותית: ורד לוי-ברזילי

עריכה לשונית: ד"ר מיקי כץ

עיצוב העטיפה: בנג'י הרשקוביץ

עיצוב הספר: ליליה לב ארי

איורים בעמודים 24, 27: דורון שפרוני הלפרין

© 2016 כל הזכויות שמורות לחוה הלפרין ואירית וייך גצלר

איסרליש 22 תל אביב 67014

[www.ContentoNow.co.il](http://www.ContentoNow.co.il)

אין להעתיק ספר זה או כל חלק ממנו, וכן אין לאחסן בנק נתונים או להעביר  
בשירותים מקוונים או לשכפל או לתרגם בכתב את הספר או כל חלק ממנו,  
ללא אישור בכתב מהמחברות

מסת"ב: 7-492-550-965-978

דאנאקוד: 488-222

נדפס בישראל תשע"ו 2016

Printed in Israel



לבנותיי, מאיה ומיכל

אירית

---

לגדי אהובי

חיה



# תודות

ליקיריי, על התמיכה והעידוד.  
למוריי, על שנתתם לי את קצה החוט ללכת אחריו.

אירית

---

למוריי לפסיכולוגיה, בזכותכם נוכחתי לדעת שהמציאות היא  
בעיני המתבונן.

חיה

# תוכן עניינים

11.	מרכבה או מטוס? . . . . .
13.	מבוא . . . . .
19.	הזמנה לשינוי . . . . .
21.	הקדמה . . . . .
25.	1. במלכודת הפרדיגמה . . . . .
29.	2. תבנית חשיבה נולדת . . . . .
33.	3. טייס אוטומטי . . . . .
35.	4. שיטת המראות . . . . .
37.	5. מראה מגדלת . . . . .
41.	איך כל זה עובד? . . . . .
43.	6. חוק המשיכה . . . . .
45.	7. חוק הבומרנג - להיות אדם טוב יותר . . . . .
47.	8. חוק המראות . . . . .
51.	המעגלים . . . . .
53.	9. המעגלים . . . . .
57.	10. אני עומדת במעגל ומביטה סביבי . . . . .
60.	מעגל השיתוק והאימפוטנציה . . . . .
63.	11. ויש לנו על מי להישען . . . . .
66.	מעגל הנטישה . . . . .
68.	מעגל "אין על מי לסמוך" . . . . .
71.	12. עיין ערך עצמי . . . . .
72.	מעגל המכור לחיים בצל משבר . . . . .

76. . . . . מעגל "מה יוצא לי מזה?".
80. . . . . מעגל הכבוד .
83. . . . . 13. הסיפור של רותי .
86. . . . . מעגל "לישון עם האויב".
89. . . . . 14. החוש השישי .
91. . . . . מעגל רגשי האשמה שלך - לתרגול עצמי
92. . . . . מעגל רגשי אשמה .
96. . . . . מעגל דיכוי הרגשות .
- 100 . . . . . מעגל חוסר הביטחון .
- 104 . . . . . מעגל "הבור השחור" .
- 106 . . . . . מעגל המכור למסכנות .
- 109 . . . . . 15. משחקי שליטה .
- 110 . . . . . מעגל "בדרכי שלי" - My Way
- 114 . . . . . מעגל הפרפקציוניזם .
- 118 . . . . . מעגל "הפולנייה" .
- 121 . . . . . 16. משפחה היא הכל .
- 122 . . . . . מעגל האמהות: הקרבה מתוך אידיאולוגיה
- 124 . . . . . מעגל האמהות 2: אמא לא מספיק טובה .
- 126 . . . . . מעגל החברות .
- 128 . . . . . מעגל "כבד את אביך ואת אמך"
- 132 . . . . . מעגל טיפוס ההורה .
- 134 . . . . . מעגל הפנטזיה הרומנטית - המחפש אחר הנפש התאומה .
- 137 . . . . . 17. הישרדות .
- 140 . . . . . מעגל הלוחם

144	מעגל מרחיב חיובי: הטיפוס ההרמוני
146	מעגל בת היענה
149	18. מעגלים נפגשים
150	מעגל ההישרדות - הלוחם 2
156	מעגל "מלכת הכיתה"
159	19. להאמין בעצמי
160	מעגל "אין נביא בעירו"
164	מעגל "נסיכות יש רק באגדות"
167	20. סיפור אישי
171	21. "הכסף מסובב ת'עולם"
172	מעגל הטיפוס החרוץ
176	מעגל הטיפוס הסוגד לכסף
178	מעגל הטיפוס החרד ממחסור
180	מעגל הטיפוס הרוחני, האמן
184	מעגל המורד בחומרנות הבורגנית
188	מעגל הפוחד מכסף
190	מעגל הנתמכת כלכלית
193	22. סייג לחוכמה
196	מעגל "האומר את המילה האחרונה"
200	מעגל הטיפוס שאינו מסיים דברים
204	מעגל המחפש התמידי (הטיפוס הנוטש באמצע)
206	מעגל היועץ
208	מעגל דון קישוט - איש העקרונות
211	23. מעגל מרחיב

215	. . . . .	24. מעגלים מרחיבים
216	. . . . .	מעגל מרחיב: מעגל השאיפה למצוינות
218	. . . . .	מעגל מרחיב: סינרגיה - השלם גדול מסכום חלקיו
220	. . . . .	מעגל מרחיב: יושרה
222	. . . . .	מעגל מרחיב: "אגואיזם" חיובי
226	. . . . .	מעגל מרחיב: עשייה - להפוך עניין ורעיון למעשה
229	. . . . .	<b>שחר של יום חדש</b>
231	. . . . .	איתקה   קונסטנדינוס קוופיס
233	. . . . .	25. הגמד שרצה לגדול
241	. . . . .	26. תיאוריית המראות - מראות ומעגלים בחיי היום-יום
245	. . . . .	ניתוח מקרים
249	. . . . .	חוק ההפכים
251	. . . . .	עיקרון השיקופים
253	. . . . .	שימוש לרעה בשיטת המראות
259	. . . . .	סיפור: זהרון הלווייתן
265	. . . . .	27. אחרית דבר





כל הרעיונות בספר זה נכתבו בהשראת אירועים ואנשים אמיתיים  
שהצטלבו בחייהן של אירית וחוי - בני משפחה, חברים, עמיתים  
לעבודה ותלמידים.



## מרכבה או מטוס?

"...הבה נשווה מרכבה למטוס. למטוס יש אפשרויות רבות שאין למרכבה רגילה, אבל יחד עם זאת ניתן להשתמש במטוס כבמרכבה רגילה. הדבר יהיה מסורבל מאוד, לא נוח ויקר, אבל אדם יכול לרתום למטוס צמד סוסים ולנסוע בו בדרכים.

נניח כי אדם שברשותו מטוס אינו יודע שיש למטוס מנוע והוא מסוגל לנוע בכוחות עצמו, ונניח שהאדם לומד לדעת על קיומו של המנוע - אז, יכול הוא לוותר על הסוסים ולהשתמש במטוס כבמכונת. אלא שעדיין יהיה העניין מסורבל מדי.

כעת נניח כי האדם לומד את המכונה שברשותו ומגלה שהיא מסוגלת לטוס. ודאי כי אז ימצא בה יתרונות רבים שנעלמו מעיניו כל עוד השתמש במטוס כבמרכבה.

זה הדבר שאנו עושים עם עצמנו.

אנחנו משתמשים בעצמנו כבמרכבה - שעה שהיינו יכולים לטוס..."

"הדרך הרביעית", פ.ד. אוספנסקי





## מבוא

"חוי, בואי ניפגש, יש לי רעיון גדול."

מובן שהסכמתי. הרעיונות של אירית כבר הוכיחו את עצמם. נפגשנו למחרת לארוחת צהריים עסקית במסעדה החדשה שעל שפת הים. בחוץ טפטף הגשם, הגלים התנהלו בדרמטיות אפורה-כחולה. בפנים היה חם, נעים, הומה אדם, טעים ומעניין, מאוד מעניין. בגדול, קיבלתי הצעה לשותפות עסקית.

אירית, מאמנת במקצועה, החליטה שהיא רוצה להרוויח כסף רב ומה שיביא את הכסף הגדול יהיה שיטה שעוקפת וחוסכת שעות של פגישות אישיות עם "מאמנים". השיטה פשוטה, והאמצעי לשיווק השיטה יהיה ספר. אני, שעבדתי שנים רבות כ"מבקרת פנים", מצאתי מיד למה לא כדאי: יותר מדי גדול, יותר מדי מורכב, יותר מדי "חלום" - גם לכתוב ספר, גם לשווק אותו וגם להצליח בגדול גדול - נו, באמת, מה ההסתברות העסקית שזה יצליח?

בחוץ התבהר במקצת ושתינו הגענו לקינוח. לא היה לי נעים לסרב לאירית, אבל מצד שני, השותפות הזו לא נראתה כדאית לי ולא התאימה לי.

אירית, אשר כמו קראה את מחשבותיי, הציעה בנחת:

"בואי ואספר לך עוד קצת למה אני מתכוונת. ניקח אותך לדוגמה - האם את מרגישה שמימשת עד היום את חייך? האם את עושה מה שהיית רוצה לעשות?"

המתקפה של אירית מצאה אותי לא מוכנה; קצת נעלבתי, לא יודעת בדיוק ממה, וקצת התבלבלתי - מה בדיוק עליי לענות?

הבטתי החוצה אל הגלים, ניסיתי להרוויח קצת זמן. נמצאתי במצב שלא הייתי רגילה אליו. בדרך כלל זו אני שמנתחת אחרים, שיודעת מיד מה לענות ולהפתיע בתשובות. לפתע נשמע רעם מתגלגל בחוץ, והתעשתי.

אמרתי לעצמי: "התמסרי, לכי עם התשובות ללא חומות ההגנה הרגילות." אירית ישבה בשקט והמתינה.

"או-קיי", אמרתי לה, "כשאני חושבת על שאלתך, התשובה היא שאני נמצאת במקום הלא-נכון מבחינת המימוש העצמי העסקי שלי." "יפה", אמרה אירית, "עכשיו, בואי ננסה למצוא מה תוקע אותך במקום הלא-נכון."

אמרתי לה כי לדעתי, אחד הפחדים הגדולים שלי הוא האפשרות של בחירה לא-נכונה. ברגע שאני בוחרת במשהו, בו במקום אני הורגת את כל שאר האפשרויות, וקשה לי להשלים עם ההפסד של כל האפשרויות האחרות. "זה בוודאי לא כל הסיפור", אמרה אירית. "מה עוד מקפיא ומפחיד אותך?" "כשאני בוחרת, אני צריכה להיחשף ואני חוששת שהרושם הטוב שאני עושה על אנשים ייפגע. אנשים יכירו אותי ואת יכולותי האמיתיות, וזה מפחיד. אולי אני לא באמת שווה כמו שאני מציגה את עצמי? אולי אני לא באמת 'ילדת פלא'? כך מכירים ומוקירים יותר את יכולת הדיבור שלי, ואת הרקע האינטלקטואלי שלי."

"ולמה את פוחדת להיחשף? מה יקרה אם תיחשפי?" שאלה אירית. "יש לי פחד מאחריות. בשביל מה לי עוד אחריות שתגזול מזמני והרבה מתשומת הלב שלי? מי יודע - אולי אכשל (אוי לבושה...) או אצליח (לגמרי

לא פשוט בשבילי), ואז אכנס לסחרחורת שאני לא חפצה בה. אם איחשף, אני מתחייבת לפני כולם לעשייה בלי האפשרות לסגת. גם הצלחה וגם כישלון יחשפו אותי לביקורת, הביקורת תפגע בביטחון העצמי שלי... בשביל מה לי כל התהליך? עדיף לא להתחיל!"

נאנחתי כהוגן, נשענתי לאחור, והרגעתי את עצמי בשתי כפיות קרם ברולה. הבטתי באירית במבט של סוף פסוק.

היא נראתה מרוכזת וניסתה להסתיר בדל חיוך שצץ בתגובה לדרמטיות שהפגנתי.

"בסדר," אמרה, "עכשיו אראה לך את כל מה שסיפרת לי בשש נקודות קצרות.

"בין הנקודות יש קשרים, ויחד הן מרכיבות מעגל. המעגל הזה הוא שלך, כך את מתנהלת. התוצאה של המעגל שלך היא חוסר עשייה: אימפוטנציה." נפלה עליי פצצה: מילה כבדה, מעליבה וחולנית. אירית שעטה קדימה.

"בשלב מוקדם בחיך נכנסה לראשך אמונה. האמונה הזאת (ואולי זה בכלל וירוס) התיישבה לך בהארד דיסק והיא שמפעילה את חיך. האמונה הזאת היא: 'הכי בטוח לשבת על הגדר.'"

הרגשתי קצת יותר מפויסת: זו לא אני, זו האמונה שהתגנבה לי לראש בלי שארגיש. מה אני אשמה שהיא שם? פניתי לאירית.

"מה אני אשמה שהיא שם? יכול להיות שאת צודקת, אבל מה יוצא לי שאני יודעת על האמונה הזו?"

אירית צחקה: "יוצא לך המון. הידיעה על האמונה שמנהלת אותך והידיעה על התוצאות של הניהול הזה לא יעזבו אותך מהיום והלאה. הידיעה החדשה הזאת תדחוף אותך לשינויים.

"ברגע שאת מקבלת מידע על מה שתוקע אותך, על מה שמנהל אותך באופן לא מודע, מה ששולט בך, בזמן שלך נדמה שאת השולטת, לא תוכלי

יותר להתעלם. האחריות עוברת אלייך. את לא אשמה שהאמונה נכנסה והתיישבה בראשך, אבל מעכשיו את אחראית עליה, כי מעכשיו את יודעת." אירית המשיכה בהתלהבות.

"בואי ואשרטט לך את המעגל הדומיננטי בחייך..."

"טוב, רגע, עניתי, "אני צריכה קודם לשירותים."

הרגשתי שאני חייבת אתנחתה.

הלכתי לשירותים, שהיו מצוידים במראות ענקיות, שטפתי פנים, אמרתי "היי" לעצמי, שיפרתי את האיפור וחזרתי לשולחן.

על השולחן חיכתה לי מפית נייר פרושה ועליה ציור של מגן דוד, ומעל לכל קדקוד שלו היו רשומות כמה מילים. חייכתי לעצמי - התחלה טובה, כמו המיתולוגיה של העסקים הגדולים שהחלו על מפית נייר בבית קפה. התברר כי בזמן הקצר שנעדרתי מן השולחן, ציירה אירית את כל מה שדיברנו עליו, כל מה שעוצר אותי בחיים!

באיור הגרפי יכולתי לראות בד בבד את כל יחסי הגומלין בין הפחדים השונים, את ההזנה ההדדית שלהם ואת התוצאה הסופית.

המעגל היה כל כך יעיל. מעט המכיל בתוכו את המרובה.

זה היה הרגע שבו נפל לי האסימון - יש כאן באמת כלי מדהים, מכשיר שעוקף את כל ההתנגדויות שלי להצעה ומנפץ אותן.

יכולתי לייחס את הסירוב הראשוני להצעת השותפות להשפעתה של האמונה הבסיסית שלי לא להחליט כי "הכי בטוח לשבת על הגדר."

המלצרים נעו סביבנו באי-שקט - עברו כבר שלוש שעות מאז שהתיישבנו, אבל השיחה הייתה חשובה מכדי להפסיק אותה. הזמנו עוד קפה והמשכנו. עברנו כל תחנה במעגל שנוצר סביב המגן דוד, שיפצנו, ניתחנו, זיקקנו. רצינו שהמידע יהיה כמו יהלום - שקוף, בהיר, חד, משקף מראות נוספות ושווה.

אחרי כשעה נוספת, שאלתי את אירית: "נו, ומה אני צריכה לעשות כדי לפרוץ את המעגל הזה?"

ואירית, במבט ערמומי, השיבה: "לעשות. לא חשוב מה, אבל לעשות."

והוסיפה: "ואם כבר לעשות, אז בואי תכתבי איתי את הספר."







# הזמנה לשינוי

