



פרק 1

חקר התפיסה והפוטנציאל

נקודת המבט שלנו יוצרת את המציאות. כאשר אנחנו תקועים באמונות שלנו, המציאות שלנו נעשית נוקשה, קפואה ומדכאת. אנחנו נכבלים בהיקשרויות שלנו מפני שאיבדנו את היכולת לזהות שיש בדינו בחירה להרפות מהן.

כאשר אנחנו מביטים במראה, לא פעם אנחנו שומעים במוחנו נרטיב של מה שאנחנו רואים, הגדרה של העצמי ושל הזהות המבוססת על ה"הסכמות" שלנו - המחשבות והאמונות שהסכמנו לאמץ. הזהות הזו נובעת מאמונות אידיאולוגיות שהגיעו אלינו במהלך השנים מהמשפחה, התרבות, הדת, ההשכלה, החברים ועוד, והאמונות האלה נעטפות בתוך מערכת יחידה שמיוצגת על ידי ההשתקפות של יצור חי - במקרה שלי, יצור בשם מיגל רואיס הבן, עם נקודת המבט הייחודית לי.

כל אחת מההסכמות שלי מייצגת היקשרות שיצרתי לעצמי במהלך חיי. לדוגמה, כאשר אני מסתכל במראה, אני תופס את עצמי בדרך הזו:

אני...

- מיגל
- טולֶטֶק
- נְגוּאָל (מורה רוחני)
- מקסיקני־אמריקני
- אמריקני
- בן תערובת
- בעל
- אב
- סופר
- וכן הלאה...

רשימה זו של הגדרות עצמיות היא ההשתקפות שלי, וכאשר אני מתבונן בעצמי באמת, אני יכול לשמוע את הסיפור של ההסכמות שלי ואת התנאים שהפכו למודל שלי לקבלה עצמית. המחשבות

שלי הן המספרות של ההיקשרויות שלי, של מערכת האמונה שלי. אני מקרין על הדימוי העצמי שלי את הערכים ואת התכונות שמשקפים את האמונות שלי. ככל שאני קשור יותר לאמונות שלי, כך יקשה עליי יותר לראות את עצמי כמי שאני ברגע זה, וכך יהיה לי פחות חופש לראות את חיי מנקודת מבט חדשה ואולי לבחור בנתיב אחר. ככל שההיקשרויות שלי חזקות ומבוצרות יותר, כך אני מאבד את המודעות לעצמי האותנטי שלי, המיטשטש על ידי המסננים של מערכת האמונה שלי. במסורת הטולטקים אנחנו קוראים לזה "מראה מעושנת" - העשן שלא מאפשר לנו לתפוס את העצמי האותנטי שלנו. מה שמעניק להיקשרויות הללו את עוצמתן הוא אהבה מותנית. כאשר אתם מביטים במראה, במקום לקבל את עצמכם כפי שאתם ברגע זה בדיוק, קרוב לוודאי שאתם מתחילים לספר לעצמכם מדוע אינכם מקובלים בצורה הנוכחית שלכם, ומה אתם צריכים לעשות כדי להיות מסוגלים לקבל את עצמכם: "אני חייב לעמוד בציפייה הזאת כדי להיות ראוי לאהבה של עצמי."

התשוקה להשיג הגשמה מלאה של המודל הארכיטיפי של כל אחת מההסכמות שלי, מסלפת את ההשתקפות שלי אף יותר. אני מתחיל לשפוט ולהעריך את עצמי על פי הסטנדרטים של ההסכמות שלי, אשר הפכו לתנאים לקבלה עצמית. אני מטמיע מערכת של שכר ועונש כדי לאמן את עצמי להגיע למודל הארכיטיפי ההוא: נטייה זו מוכרת במסורת הטולטק כ"אילוף".

הכלי הראשי שמשמש לאילוף הוא שיפוט עצמי. בעזרת המודל הארכיטיפי של המשמעות של "אני מיגל", אני מתבונן בהשתקפות שלי ורואה את כל הפגמים ואת חוסר ההתאמות שבתפיסה שלי, והאילוף שלי נכנס לפעולה:

- "אני לא חכם מספיק."
- אני לא מושך מספיק."
- "אין לי מספיק."
- "חסר לי דבר זה או אחר."

וכן הלאה.

שיפוט עצמי שוכן במקום שבו הקבלה העצמית שואפת להיות. ההיקשרות שלנו לאמונות ולשיפוטים העצמיים השליליים הללו יכולה להיעשות כה שגרתית, עד שאיננו מזהים אותם אפילו בתור גינוי. אנחנו מקבלים אותם בתור חלק ממי שאנחנו. אבל ברמה הבסיסית ביותר, השיפוטים העצמיים שלנו הם כולם תוצאות של מה שאנחנו מאמינים על עצמנו בתוך תוכנו - בין אם אנחנו מקבלים ובין אם דוחים את עצמנו.

מכל האמונות שיש להתנתק מהן, החשוב ביותר הוא: הרפו מההיקשרות שאתם מוכרחים להשיג איזו תמונה של שלמות על

מנת להיות מאושרים. ואין זה רק לגבי הופעה חיצונית, זה כולל את הדרך שבה אנחנו חושבים, את הפילוסופיה שעל פיה אנחנו פועלים, את הפעילויות הרוחניות שלנו ואת המקום שלנו בחברה. כל הדברים האלה הם תנאים שעל פיהם אנחנו מקבלים את עצמנו. אנחנו סבורים שעל מנת להיות ראויים לאהבה של עצמנו, אנחנו מוכרחים לעמוד בציפיות שאנחנו מציבים לעצמנו - אבל אנחנו צריכים להבין שהציפיות הללו הם הביטוי של ההסכמות שלנו, לא של הטבע האמיתי שלנו.

למרבה האירוניה, כאשר יש לנו הזדמנות לראות את האמת שלנו - כאשר אנחנו מתעמתים עם השתקפותנו, במראה או בעולם החיצוני - לעיתים קרובות המספרים מדברים בקול הרם ביותר. אני מכיר אנשים, כולל אותי, שסירבו להביט במראה משום שהשיפוט העצמי היה מחריש אוזניים. זה בלתי אפשרי עבור אנשים - מתבגרים ומבוגרים באותה מידה - לחיות לפי האשליות שלהם.

כמובן, קל להאשים את התקשורת, את התרבות או את הקהילה שלנו בקיבוע הדימויים של מה שמצופה מאיתנו. אנחנו מוצפים בפרסומות ובתמונות ארכיטיפיות של גיבורים וגיבורות, עלמות יפהפיות במצוקה וספורטאים מקצועיים, דוגמאות לכיעור ואיך לא להיות. אבל במהות הדברים, אי אפשר להאשים אף אחד מפני שפרסומת, כמו שיפוט עצמי, לא יכולה להשפיע עלינו אלא אם

אנחנו מסכימים עם המסר שלה. רק כאשר אנחנו נקשרים ברצון לדימויים ולסילופים האלה, האושר שלנו עומד בסכנה.

איננו צריכים לשאת על כתפינו את האשמה לשיפוטים העצמיים הללו. אנחנו יכולים פשוט להיות מודעים לכך שהם התפתחו בחיינו מאז ילדותנו בתהליך של אילוף. כאשר אנחנו מודעים לשיפוטים העצמיים שלנו, אנחנו יכולים להשיב לידינו את החופש שלנו באמצעות הבחירה האישית להתעלות על מודל השכר והעונש שנכפה עלינו, עד שנגיע לבסוף למקום של קבלה עצמית.

יש לנו בחירה... זה הכוח שלנו.

כאשר אנחנו מביטים במראה, אנחנו היחידים שיכולים לשמוע את המספרים שלנו; רק אנחנו יודעים מהם השיפוטים העצמיים הללו. הם עוטים כל קול וכל צורה שנעניק להם, אבל הם רק הביטוי למשהו שכבר אמרנו לו "כן" בעבר. אנחנו יכולים לבחור לנתק את עצמנו מהסטנדרטים שיוצרים דימוי לא מציאותי של עצמנו, בכך שנדע שיש לנו כוח לומר "לא". כשאנחנו חדלים להאמין בשיפוט העצמי, הכוח שלו חדל להשפיע עלינו. אנחנו יכולים לבחור לראות את עצמנו ממקום של קבלה המבוססת על אמת שלא ניתן להכחישה, שאנחנו כבר מושלמים ושלמים בדיוק כפי שאנחנו עכשיו.

מנקודת המבט הזאת, אנחנו עשויים לבחור כמה שינויים בחיים. אבל כעת הסיבה לשינוי איננה מפני שאנחנו מקווים לאהוב את עצמנו יום אחד, אלא מפני שאנחנו כבר אוהבים את עצמנו. כאשר

מביטים בהשתקפות מזווית זו, השינוי זורם בסינכרון עם מסלול החיים שלנו, והאפשרויות בלתי מוגבלות. הסבל קורה רק כאשר אנחנו שוכחים זאת.

להתבלבל בין שלמות לחוסר שלמות

כאשר אבי ניסה לראשונה לגרום לי להבין שאני מושלם, חשתי שבלתי אפשרי לקבל זאת. ניסיתי להבין, אבל לא הצלחתי. הייתי קשור לאמונה שלי ששלמות היא משהו שאפשר להשיג דרך עבודה קשה ומסירות - ועדיין הייתה לפניי דרך ארוכה. איך יכולתי להיות מושלם? לא השגתי את המטרות שלי, לא הייתי מה שרציתי להיות. לא יכולתי למשוך את הנערה שרציתי. המשקל שלי לא היה בהתאם למשקל שחשבתי שעליי לשקול. כך המשכתי עוד ועוד עם ההוקעה העצמית שלי, והצלחתי לאשש ואז לשפוט את כל הפגמים שלי.

עם שלמות מסוג זה, בכל פעם שהסיפור שלנו אינו מתאים לאמונות שלנו, אנחנו שופטים אותו כבלתי מושלם. אחר כך אנחנו מענישים את עצמנו על כך שאיננו מגשימים את האמונות שלנו בדרך שאנחנו חושבים שעלינו לחיות. לבסוף אנחנו רוכשים הגדרה של שלמות שאיננה קשורה במאום לשלמות האמיתית: "להיות חופשי מכל פגם וחסרון". לעיתים קרובות מאוד אנחנו קוראים את

ההגדרה הזאת בעיניים שיפוטיות, מנקודת מבט של מישהו מבחוץ שמנסה להגשים את הסיפורים שיצרנו על עצמנו.

אם אנחנו אכן מצליחים להגיע לשלמות זמנית מנקודת המבט הזאת, אנחנו גומלים לעצמנו באהבה עצמית מותנית. אחר כך אנחנו משתמשים באהבה העצמית המותנית בתור הגורם המניע אותנו לרדוף בעתיד אחר רעיון השלמות המסולף הזה. זהו מעגל קסמים. המשכתי להיאבק ברעיון הזה ככל שהתבגרתי. ועדיין, אבי התעקש לאורך השנים על המסר הזה. הוא אמר לי, "מיגל, כשתבין שאתה מושלם בדיוק כפי שאתה, אז תוכל לראות שהכול מושלם בדיוק כפי שהוא."

זה לא קל פשוט להתעורר יום אחד ולהגיד לעצמנו שאנחנו מושלמים, ובאמת להאמין בזה. זה דורש תשוקה ומחויבות. ראשית, אנחנו משאירים מאחור כל אידיאל שקרי של שלמות - אנחנו משחררים את ההיקשרות שלנו למה שאנחנו מאמינים שפירושו האני המושלם שלנו. על מנת ללמוד את השיעור הזה, אנחנו צריכים להפסיק לשפוט את עצמנו על כך שאיננו עומדים בציפיות של עצמנו, ולקבל את עצמנו כמי שאנחנו ברגע זה ממש. אנחנו מתחילים בהתחלה, ולומדים לאהוב את עצמנו ולהודות בכל בוקר על כך שאנחנו חיים.

שנית, אנחנו רואים את החיים מבעד לעיניו של אמן, ומקבלים את זה שהכול נמצא בתהליך של שינוי, יצירת מופת שלא מסתיימת

לעולם. כל משיחת מכחול היא מושלמת, פשוט משום שהיא קיימת. ברגע שהצבע נוגע בקנבס, הוא צומח ומתפתח לתוך מה שהוא – גם אם לא תמיד יש לנו מתווה שישמור אותנו בתוך הקווים. בין אם זה שרבוט צבעוני או נוף מלא פרטים, כל יסוד ביצירה שלנו הוא מספק ומושלם, גם בעת שאנחנו ממשיכים לצייר, משתנים ומתפתחים עם כל משיחת מכחול של החיים. כפי שאבי אומר, "החיים שלנו הם בד קנבס, וכולנו פיקאסו."

מגיל צעיר מוטבעת כמעט בכל אחד מאיתנו האמונה שאנחנו חייבים להשיג אידיאלים מסוימים, או להפוך ל"מישהו" על מנת להיות ראויים לקבלה העצמית שלנו, לאהבה העצמית שלנו. החיים במסגרת המנטליות של "כאשר יהיה לי" או "ברגע שאעשה את זה" כובלים אותנו לאמונה שאנחנו לא חופשיים לחיות את החיים שלנו עכשיו.

רבים מאיתנו מכירים את יצירת הספרות המופתית של מיגל דה סרוואנטס, "דון קיחוטה". בספר, הגמלאי אלונסו קיחאנו עובר לחבל לה מאנשה ונשבה בספרי האבירים עד כדי כך שתחושת המציאות שלו נעשית מסולפת והזהות שלו הופכת לדמותו של דון קיחוטה. הוא רואה את העולם מבעד למסננים של הפנטזיה ושל ההרפתקה. בכל דבר שהמציאות מזמנת לו, דון קיחוטה מכוון מחדש את סיפורו כדי שיתאים לציפיות ולאמונות שלו. בסוף הסיפור הגיבור שלנו מובס ומיואש, רודף אחרי דמות שחומקת ממנו לנצח.

כמו דון קיחוטה, אנחנו משקיעים את עצמנו ללא הפסקה בתוך הסיפורים שאנחנו רוצים להאמין בהם. אנחנו יוצרים את האישיות שלנו כדי שנהיה "מישהו". כשהייתי צעיר, עטיתי על עצמי זהויות שונות. הייתי מיגל רואיס הבן, הגותי. אחר כך נעשיתי מיגל האינטלקטואל, אחר כך מיגל הבוהמיני, אחר כך מיגל האמן וכן הלאה. קבעתי לעצמי חוקים באותה הדרך שדון קיחוטה יצר את החוקים שלו – דרך תפיסה מסולפת של מי שהייתי. אנשים אחרים ראו את האמת שלהם ותהו מה אני עושה, אבל כל מה שאני ראיתי היה מה שרציתי לראות. וכמו משרתו הנאמן של דון קיחוטה, סנצ'ו פנסה, שמעתי את הסיפורים שלי וידעתי שאני מתנהג קצת בטירוף, אבל האמנתי בהם רק למקרה שאני צודק.

הקדשתי שנים רבות לניסיון לחיות לפי התדמיות הללו שיצרתי לעצמי, לפני שגיליתי מי שאני באמת, מבלי צורך בסיפור. זה באמת אני. אני מושלם ברגע הזה בדיוק, וזה כל מה שאני צריך כדי ליהנות מהחיים שלי. לאחר שלמדתי זאת, יכולתי לשנות את החיים שלי לכל כיוון שראיתי לנכון בכל רגע נתון. ניתן לי כעת החופש לבחור. האפשרויות נעשו אינסופיות, כפי שתמיד היו. היום אני לא עורך שינויים בחיים שלי, מפני שאני מרגיש שאני חייב להשתנות כדי לקבל את עצמי ולאהוב את עצמי; אני עורך שינויים כדי לבטא את עצמי ולחוות יותר את החיים, מפני שאני כבר מקבל את עצמי ואוהב אותי כפי שאני.

פגמים וחסרונות נובעים מהרעיונות ומהאמונות שלנו. על מנת לזהות שלמות - או לראות את העולם ואת עצמנו כפי שאנחנו - אנחנו נעשים מודעים להיקשרות שלנו לרעיונות ולאמונות שלנו ומרפים מהם, ולו רק לזמן קצר, כדי לראות מעבר להם. תמיד הייתי מושלם, וכך גם אתם. כאשר אנחנו לא יכולים לתפוס זאת, הסיבה היא שאנחנו עסוקים מדי בשיפוט של הכול שהוא איננו שונה מכפי שהוא. העולם (וכל דבר שבו) הוא מושלם פשוט מפני שהוא מתקיים ברגע הזה בדיוק, בדרך היחידה שבה הוא כנראה יכול להתקיים. אותו דבר תקף עבורי ועבורכם. זוהי השלמות: "אני מה שאני ברגע זה."

זה פירושו של החופש - היכולת ליהנות ולהיות בדיוק מי שאנחנו, בלי לדכא את עצמנו בשיפוט. ציפור היא ציפור, קקטוס הוא קקטוס, אדם הוא אדם, מיגל הוא מיגל. אתה זה אתה, את זו את. שלמות.

מנקודת המבט הזו, השינוי הוא שונה. אם אנחנו מנסים להשתנות בלי לקבל קודם את מי שאנחנו, אנחנו עלולים ליצור עוד תדמיות שקריות של עצמנו. אבל אם אנחנו מקבלים את עצמנו כפי שאנחנו ברגע זה ממש, אנחנו משתנים מפני שאנחנו רוצים לצמוח ולהתפתח בחיים. האהבה איננה עוד תנאי לשינוי, היא נקודת ההתחלה לשינוי. זוהי המשמעות האמיתית של אהבה ללא תנאי.

