

התחלה

באחד הקיצים האחרונים ישבתי בחדר ההמתנה בבית החולים בזמן שאמי עברה ניתוח. איתי בחדר חיכו אחותי, שני דודים שלי, דודה שלי ובעלה. הניתוח היה צפוי להיות ארוך, וידענו שיעבור זמן עד שהיא תעבור לחדר ההתאוששות.

כשהשיחות הרגילות הגיעו למיצוי, תהיתי אם יהיה נכון לנצל את הזמן כדי לספר להם על ארבעת היסודות. המשפחה שלי היא "משפחת מים", לפחות ברובה. כלומר, אנשים רגשיים, חמים, שאוהבים ליהנות מהחיים, זקוקים לחברה ויודעים להעריך אותה. בצד הזה של המשפחה המורחבת שלי, מפגשים משפחתיים מתרחשים בתדירות גבוהה, נמשכים שעות ארוכות, לפעמים יום אחרי יום, וזה אף פעם לא יותר מדי בשבילם. השהות איתם מלווה תמיד בהומור, פרצי צחוק ושיחות על ענייני היום. בשנים מוקדמות יותר, שירים וריקודים בסלון הבית של סבתא שלי היו דבר שבשגרה.

אצל אנשי מים, חברתיות היא ערך עליון. לגדול בתוך משפחה שכזאת, "משפחת חברותא", שם אותי לאורך רוב חיי במשבצת העוף המוזר. אומנם תמיד היה לי נעים בחברתה, אבל בשנותיי הראשונות הרגשתי כמו דג שהוכנס בטעות למים הלא נכונים (תרתי משמע). כטיפוס "אווריי" אני זקוקה להרבה מרחב, המון. אני חייבת לעיתים די תכופות מנה טובה של "זמן לבד". לא בהכרח בשביל לעשות משהו מיוחד, לרוב סתם בשביל להקשיב למחשבות שלי או להתחבר למרחב פנימי נטול הפרעות חיצוניות. מטבעי אני מאוד אוהבת אנשים ואת חברתם, אבל לאורך הזמן גיליתי שלעומת אחרים אני זקוקה ל"זמן לבד" במנות אחרות, גדולות יותר. עכשיו לכי תסבירי את זה לאנשים שהמהות המרכזית שלהם הפוכה לחלוטין משלך. לאנשים שכאלה זה עשוי להישמע מופרך, ובמקרים מסוימים להעליב — איך יכול להיות שאת מעדיפה להיות לבד, כשמציעים לך את האפשרות להיות יחד?

אז במקום לנסות להסביר את זה — משימה מאתגרת בהחלט מבחינתי (מפני שלא הצלחתי אז להסביר את זה אפילו לעצמי), שתקתי. וכך חלפו להן השנים בתחושה שאני שונה מרוב האנשים סביבי, אבל לא יודעת לשים את האצבע על מה בדיוק ולמה. את השוני הזה פגשתי כמובן לא רק במשפחה, אלא כמעט בכל מסגרת אנושית שהייתי בה. לאורך כל הזמן הזה לא הצלחתי להבין את שורש העניין. אפשר היה כמובן לפטור את זה בכך, שכל אחד מבני המין האנושי שונה מהאחר וזהו זה. אבל עדיין לא היה בכך הסבר לשאלה, מדוע אנחנו מתחברים לאנשים מסוימים בקלות ובמהירות, ובן רגע מוצאים איתם שפה משותפת, בעוד שלאחרים לא נתחבר כלל ואולי אפילו נרתע מהם. וזה בטח לא ענה לי על השאלה למה אנשים מסוימים זקוקים לכל כך הרבה יחד, ואני זקוקה לכל כך הרבה לבד.

כל זה היה מזמן, הרבה לפני שהכרתי את תיאוריית היסודות, לפני שחקרתי אותה עד דק ביני לבין עצמי, לפני שבדקתי איך היא מתבטאת אצל כל אדם שנכנס לרדיוס שלי, וניסיתי לזהות מהם היסודות הדומיננטיים שלו ומהם היסודות החלשים יותר — לפי צורת הדיבור שלו, קצב ההליכה, המקצוע שבחר לו, הלבוש, מידת ההקפדה על אסתטיקה, אפילו קצב האכילה שלו ועוד. עשיתי את זה כמעט בלי משים; מן הרגע שנחשפתי לעובדה שכולנו מורכבים מארבעת היסודות, ושבאותה נשימה אצל כל אחד מאיתנו התמהיל שונה, התחלתי לבחון כיצד זה בא לידי ביטוי אצל כל אחד ואחת סביבי.

ובזכות זה שלמדתי את האנשים סביבי, בעצם למדתי את עצמי. לא הייתה לי אז כוונה להשתמש בזה כדי לטפל באחרים או ליעץ להם, אלא רק כדי להכיר אותי ואת העולם טוב יותר ולהפיג מעט את מסך הערפל שחייתי בו. כטיפוס אווירי מה שמניע אותי הוא להבין למה, וזו הייתה נקודת ההתחלה. כאשר הבנתי את השיטה בבסיסה, רציתי לספר עליה לכל העולם. כמו שזה עזר לי — הבהיר לי את עצמי, את העולם שאני חיה בו ואת האנושות סביבי — ידעתי שזה יכול לעזור לכל אחד. סיפרתי על כך בפרוטרוט לכל מי שרצה לשמוע — כל עוד חשתי שיש סקרנות ועניין.

עם טיפוסים שהאוויר הוא היסוד הדומיננטי אצלם — זה היה הכי קל, כיוון שאלה אנשים שצמאים לידע ומונעים מתוך סקרנות. בכל פעם שנתקלתי במישהו כזה, הייתי צריכה פשוט לדבר על זה, ולא משנה מה

הייתה הסיטואציה. התפיסה הרווחת אצל טיפוסים אוויריים היא שמכל ידע אפשר להפיק משהו, לכן כמעט בכל רגע נתון אפשר לתפוס אותם לשיחת עומק, כולל במסיבה באמצע הלילה על חוף הים. עם כל השאר זה בדרך כלל סיפור אחר. כדי לצלול לעומקה של שיטה תיאורטית, צריך לכל הפחות למצוא את הזמן, המקום והנסיבות המתאימים.

ומכאן בחזרה לבית החולים. את חבורת האנשים שהיו סביבי, בני משפחה יקרים ואהובים, אני מכירה כל חי. מכירה מספיק כדי לדעת, שאי-אפשר ליפול עליהם סתם ככה עם "הרצאה", ושלכל הפחות עליהם להביע עניין, אחרת התחושה תהיה שאני נופלת עליהם, ובמקרים כאלה זה סתם בזבוז זמן. לשמחתי הם גילו סקרנות, ואני פתחתי בהסבר הבא, שהוא בעיניי תמצית הכול:

העולם שאנחנו חיים בו, כולו וכל מה שבתוכו, מורכב מארבעה יסודות, שהם למעשה ארבעה סוגים של אנרגיה: אש, אוויר, מים ואדמה. כל מה שאנחנו מכירים, כולל הכול — מהדבר הגס ביותר ועד למעודן ביותר — מורכב מהארבעה הנ"ל, בתמהיל כזה או אחר: האוכל שאנחנו אוכלים, העצים, הפרחים, הרהיטים, החפצים, בעלי החיים, בקיצור — הכול.

וגם אנחנו. אם פורטים אותו למהות האנרגטית הבסיסית ביותר, האדם עשוי גם הוא מארבעת היסודות הללו. מה שמבדיל אותנו זה מזה הוא התמהיל; המידה של כל אחד מהיסודות בתוכנו, והגוון הספציפי, העוצמה, של כל אחד מהם. לאורך החיים תמהיל זה עשוי להשתנות שוב ושוב; לעיתים יסוד אחד עשוי להתחזק ואחר נחלש, ולהפך — בהתאם לידע ולהבנות שרכשנו, לניסיון חיינו ועוד.

מה שלא משתנה הוא יסוד הבסיס, יסוד "הבית": אחד מבין הארבעה משמש לנו מאז ומעולם כמשקפיים שדרכם אנחנו תופסים וחווים את העולם. זהו היסוד שלרוב יכריע בהחלטות המורכבות שנקבל כמו גם בהחלטות הפשוטות יותר; זהו היסוד שיניע את עיקר מהלך חיינו. כדי להבין את זה, צריך קודם כול להתחיל להכיר את היסודות עצמם:

יסוד האש מייצג את הרצון שלנו.

יסוד האוויר מייצג את החשיבה וההבנה.

יסוד המים מייצג את הרגשות שלנו.

יסוד האדמה מייצג את יכולת הביצוע והמימוש.

אנרגיית האש מתגלמת בחיינו באמצעות תשוקה, יצירה, יצירות, התלהבות, יוזמה, מנהיגות והליכה אל המטרה. האוויר בא לידי ביטוי באמצעות חשיבה, הבנה, חקירה, העמקה, בהירות, יעילות ואינטואיציה. המים מתגלמים באמצעות המערך הרגשי שלנו, היכולת לאהוב, ליהנות מהחיים ולהתחבר זה לזה. האדמה מתגלמת באמצעות המימוש הפרקטי, והיא באה לידי ביטוי באמצעות ביצועיות, מעשיות, התמדה, התמסרות ומסגרתיות.

בין שאנחנו מודעים לכך ובין שלא, בכל סיטואציית חיים — מהזניחה ביותר ועד למשמעותית ביותר — אחד מארבעת היסודות הללו אוחד ב"מושכות" ומנווט את דרכנו. לכן, כדי להכיר את עצמנו מקרוב, עלינו להתחיל לזהות את היסודות, להבין כיצד כל אחד מהם פועל בחיים שלנו — ומכאן לנהל אותם טוב יותר.

כל עוד היסודות שלנו מאוזנים, אפשר לומר בגדול ש"הכול טוב". ברור שגם אז החיים יהיו מלאי אתגרים, ומוכן שנפגוש מעת לעת כאב ותחושות לא נעימות אחרות, אבל במצב כזה נחוה באופן כללי יציבות, והתחושה הרווחת תהיה שסך הכול הדברים זורמים.

האתגרים שלנו מתחילים כשהיסודות (אחד מהם או יותר) יוצאים מאיזון. כלומר, כאשר אנרגיה של יסוד מסוים מצויה בעודף, ועקב כך יוצאת משליטה ומתחילה "להשתולל". או במצב ההפוך — כאשר אין לנו מספיק ממנה, ולחוסר שלה יש השלכות בחיינו.

חשוב להבין: לכולנו יש בדרך כלל שני יסודות חזקים ושניים חלשים. היסודות החזקים הם אלה שקל לנו יותר איתם, לכן הם לרוב יהיו מאוזנים (אבל לא בהכרח). אלה האזורים שלרוב קל וטבעי לנו לשהות בהם. שני היסודות החלשים יותר — בהם בדרך כלל יימצאו נקודות התורפה שלנו. במקומות האלה נפגוש את מצבי החיים שישאבו מאיתנו את מרב הכוחות והמשאבים, כמו זמן, כסף, הצפות רגשיות ועוד. זה עשוי להתבטא באופנים שונים — החל בהתפרצויות זעם, דרך התקפי כבי ועלבון בלתי נשלטים או "לופים" מחשבתיים אינסופיים, וכלה בהתעקשות על דרך שאינה נכונה לנו ושאינה מובילה אותנו למקום הרצוי.

החדשות הטובות הן שיש מה לעשות; אפשר בהחלט לשנות את המצב ולייצר איזון באותם יסודות שיש לנו פחות שליטה עליהם.

השלב הראשון הוא להכיר כל יסוד לעומקו, להבין ממה הוא מורכב, כיצד הוא פועל, ואיך הוא נראה במצבי איזון וחוסר איזון. השלב השני הוא לזהות כיצד הוא פועל אצלנו באופן אישי — אילו טריגרים מפעילים אותו אצלנו, מה לוחץ לנו על הכפתורים שמעצימים בנו יסוד מסוים, ולחלופין — עד כמה עלינו לחזק יסוד אחר. השלב השלישי הוא להגביר או להחליש את מה שנדרש. כל אחד מהשלבים הללו חשוב לא פחות מהאחר, אבל מן הסתם ללא שני השלבים הראשונים — המודעות וההיכרות עם היסודות וההבנה כיצד כל אחד מהם פועל ברמה האישית — אי-אפשר לייצר שינוי. אחד הדברים היפים שמתרחשים בתהליך הזה הוא שכאשר המודעות מתחילה לעלות, אנחנו מתחילים להבין שיכולת השליטה שלנו על חיינו גדולה בהרבה מכפי שחשבנו עד כה. וככל שהשליטה על היסודות שבנו מתרחבת וגדלה, כך החיים נעשים קלילים ומדויקים יותר, ומתוך כך הרבה יותר שמחים ומספקים.

* * *

הרעיון לכתוב ספר על היסודות הסתובב לי בראש הרבה זמן בלי שעשיתי שום צעד ממשי. כשכבר ישבתי מול מסך המחשב, קרה שכתבתי במשך כמה ימים רצופים, ואז עזבתי את זה לחודשים ארוכים. למרות שדיברתי על עקרון היסודות עם כל העולם בערך (כולל מוכר חביב וסקרן בחנות סלולאר שקיבל הרצאה בהפתעה), ואף שאחרי כל סדנת יסודות שהעברתי, נשאלתי אם יש חומר קריאה מסודר בנושא (ועניתי שלא, למיטב ידיעתי) — נמנעתי מכתובת ספר בין היתר בשל החשש שהוא יתפרש לא נכון.

החשש המרכזי שלי היה שספר מסוג כזה ייתפס מייד כאחד מאותם ספרים שמטרתם לקטלג את בני האדם על פי תבניות מוצקות. ואף על פי שזאת לא לגמרי טעות, לא רציתי שככה הוא יתקבל, ודאי לא באופן פשטני. אז למען הסר ספק, ברור שכל אחד מאיתנו הוא יחיד ומיוחד, ובכל זאת מרכיבים מרכזיים דומים חוזרים אצל כולנו. מטרתו המרכזית של ספר זה היא שנכיר את עצמנו טוב יותר — את הדפוסים שלנו, את ה"אוטומט" ואת המקומות שאנחנו נופלים בהם שוב ושוב.

באופן אישי מצאתי שההיכרות הזו מאפשרת לנו לחבק את החוזקות שלנו, ובאותה נשימה להתיידיד עם החולשות וגם לחזק אותן. מצאתי גם שההבנה העמוקה את עצמנו מעוררת לפני הכול הקלה – היא סוללת לנו דרך לחתום על הסכם שלום עם מי שאנחנו, ומתוך כך מכניסה לחיים קלילות ושמחה. מהמקום הזה גם קל יותר ליצור שינוי עמוק, אם נרצה.

ההיכרות עם היסודות גורמת לנו פחות "להתנהל" ויותר ויותר לקחת אחריות על הדרך שבה אנחנו חיים ועל המקום שאליו נרצה להגיע. בתקופות מוקדמות יותר בחיי למשל, הנחתי שליסודות שבי (כלי שידעתי לקרוא להם בשם) יש חיים משל עצמם, ולכן הם יכולים לעשות בי כרצונם. שוב ושוב שקעתי אל בורות רגשיים עקב אי-שליטה במים שבי; האש שלי נדלקה וכבתה בלי שידעתי מדוע, ובלי שהבנתי שאני יכולה להצית אותה ולשמור עליה בוערת תמיד; האוויר שלי נטה להתפזר ולייצר לופים מחשבתיים חסרי תכלית; ואילו האדמה הגיבה בהתאם לחוסר האיזון שבין שלושת היסודות הנ"ל, כך שהרבה פעמים התקשיתי לממש את הרצונות שלי.

ההבנה כיצד ארבעת היסודות הללו עובדים בתוכי, כל אחד מהם בנפרד וארבעתם יחד, עזרה לי להבין שזהו מערך אנרגטי שיש לי יכולת לעבוד איתו; לנהל אותו ולא להתנהל על ידו. הבנתי, למשל, שלא רק שאפשר להתנהל אחרת עם הצפה רגשית, אלא שאפשר לזהות אותה הרבה לפני שהיא מגיחה, ואפילו לבחור אם לצלול לתוכה או לא דרך ההבנה שלי את התנהגותו של יסוד המים. כך גם לגבי האש, האוויר והאדמה; כאשר איננו מנהלים אותם, הניהול עובר אליהם. האש, למשל, יכולה להבעיר אותנו מבפנים, לגרום לנו להתפוצץ מכל שטות, לרתוח על העולם ולהותיר אדמה חרוכה – לחסל קשרים באחת בגלל אמירה מיותרת שנאמרה בלהט הרגע. מנגד, אפשר לחיות שנים עם אש כבויה; להעביר תקופות ארוכות ללא להט, ללא יצר וללא חיבור לרצונות שלנו. וכאשר חוסר שליטה ביסוד אחד או יותר נעשה קבוע, מתקבעת אצלנו התפיסה שאיננו מסוגלים לנהל את עצמנו מבפנים, שזו אקסיומה.

מי שעוד יכולות להפיק תועלת מההיכרות שלנו עם היסודות הן מערכות היחסים שלנו – עם בני/בנות הזוג, עם הילדים, עם חברים, קולגות בעבודה וכד'. נוכל להבין בצורה עמוקה ובסיסית את האחרות

ואת נקודת המבט שלהם על החיים, ומתוך זה את הסיבות שמאחורי התנהגותם. באופן טבעי, הבנה כזאת תשפר את התקשורת הבינאישית שלנו עם כל אדם, ומתוך כך תייצר קרבה.

וכאמור, התובנה החשובה ביותר בעיניי באשר לתיאוריית היסודות היא, שהאופן שבו הם פועלים בקרבנו אינו גזירת גורל. אף אחד לא נולד בלי תשוקה, ולא חייבים להשלים עם הצפות רגשיות שתוקפות אותנו לעיתים תכופות מדי, או עם לופים מחשבתיים מתישים שתוקעים אותנו במקום. יכולת השליטה שלנו בכל אחד מארבעת היסודות רחבה ומשמעותית הרבה יותר משנדמה לנו, וזוהי למעשה אבן היסוד של הספר הזה.

* * *

הספר שבידכם מורכב מהסבר על כל אחד מארבעת היסודות כפי שהוא מתגלם בחיינו כאשר הוא מאוזן וכאשר הוא בחוסר איזון. להסברים נלווים ניתוח של סיטואציות חיים בראי היסודות וראיונות עם אנשים שונים (ממגוון מעגלי קרבה בחיי) בהתאמה ליסוד הדומיננטי שלהם. כן מופיעים הסבר על האופן שבו ארבעת היסודות עובדים יחד ותרגילים לעבודה אישית.