

התגלות

בראשית

בשבוע הזה נתחיל לעבוד בתוך ערפילי ההיסטוריה שלנו.

הכלים היסודיים הראשוניים שלנו יהיו קשורים לתקשורת בין העצמי לעצמי. אנו מכנים כלים אלה ערכת הרדיו. הם מאפשרים לנו להגדיר וגם לשדר את הכיוון היצירתי והרגשי שלנו. הם פשוטים, מעשיים והכרחיים.

(מי שכבר עבד עם דרך האמן מכיר כמה מהכלים הראשונים. אולם הפעם נשתמש בהם באופן שונה ובלתי צפוי, שלדעתנו מרגש ומעורר השראה. במהלך השבועות הבאים תגלו תפישות חדשות רבות ותרגילים רבים שירחיבו את השימוש בכלים קלאסיים אלה ויתגמלו אתכם על האמון שנתתם בעבודה הזאת. ובינתיים, הנה התרגיל כפי שאתם מכירים אותו.)

כלי עבודה בסיס אחד, דפי בוקר, מורכב משלושה עמודים של כתיבה יומית מדי בוקר. השימוש הראשוני בכלי עבודה זה הוא יצירת קשר עם העצמי הפנימי שלכם; לאחר מכן הוא יסייע בגילוי דפוסי ההתנהגות שלכם בקבוצה. כולנו סובלים מהיחס הדו-ערכי של המשיכה להיות בו זמנית חלק מהקבוצה ובנפרד ממנה. רבים מכלי העבודה שאנו מציעים נועדו במיוחד לבדוק את הדו-ערכיות הזאת. גילינו שדפי הבוקר מראים לנו גם את החיבור שלנו לאנשים וגם את האינדיבידואליות שלנו.

כפי שתגלו במהרה, לעצמי הפנימי יש קולות מגוונים. בעזרת דפי הבוקר תוכלו לחוות כמה מהם. תלמדו גם להבחין לאילו קולות של העצמי מוטב להתייחס ועם אילו קולות עדיף להתווכח. תגלו כוחות חיוביים רבים שאולי הושתקו במשך השנים, כולל הכוח שאנו מכנים "המורה הרוחני הפנימי". מורה רוחני פנימי זה, שחלקנו נוהגים לתאר כמלומד זקן, אינו שונה מהדרקון הזקן בציור שך צ'ן רונג או מאובי-אן קנובי ממלחמת הכוכבים במיתולוגיה העממית שלנו. הידע הזה וקולות דומים יתפתחו בסופו של דבר ויהפכו למערכת הדרכה שניתן לסמוך עליה. אולם תחילה תפגשו המון קולות אחרים, קולות שרובנו חושבים שהם מהווה את "עצמנו".

להתנגד להתנגדות

עצם המחשבה על דפי הבוקר ודאי עוררה כבר התנגדות אצל כמה מכם.

"מתי יהיה לי זמן?"

"אני לא יכול לכתוב."

זה נשמע לי קשקוש.

הביאו בחשבון שמעצם המחשבה על דפי הבוקר כבר שמעתם את אחד הקולות הפנימיים שלכם. אם תקשיבו היטב, תוכלו לשמוע כיצד מסתננת לחישתה של ה"תקווה" מתחת לפני ההתנגדות, לחישה שבקושי נשמעת מבעד לשאון שמקימים יתר הקולות ה"הגיוניים" שלכם, כשהיא אומרת: "ומה יקרה אם זה יצליח? זה יכול להיות ממש מרגש".

הבנתם למה הכוונה?

בעקבות דפי הבוקר תתוודעו אל עצמכם בדרך חדשה. אם כל זה נשמע לכם משונה, מעורפל ולא מבוסס, דעו שאין זו תיאוריה. זהו הניסיון הרב שרכשנו במהלך שנות ההוראה שלנו. דפי הבוקר יכוונו אתכם לקולות הפנימיים שלכם ויחשלו את הקשר האינטואיטיבי שישנה את חייכם.

האוורד גרדנר, מומחה ליצירתיות, ציין שלושה מנהגים משותפים ליוצרים רבים מהשורה הראשונה:

1. סוג כלשהו של הרהור יומיומי קבוע.
2. יכולת לרכז כוחות ולהרים אותם.
3. דרך לנסח מחד כישלונות.

דפי בוקר וטכניקות נוספות בספר זה יסייעו לכם לעשות את שלושת הדברים המוזכרים לעיל.

מהם בדיוק דפי בוקר?

מהם דפי בוקר? כיצד ומדוע אנו משתמשים בהם? התשובה לשאלה הראשונה היא: שלושה עמודים של כתיבה שוטפת שמתבצעת בבוקר כפעולה ראשונה לאחר הקימה. התשובה לשאלה השנייה מעט יותר מורכבת.

ראשית-כל, הבה נאמר שעל אף שתוכלו להתחבר למידה ניכרת של חוכמה פנימית באמצעות תרגול כתיבת דפי הבוקר, לא הרבה ממה שתכתבו בדפי הבוקר יראה לכם כמו חוכמה, וגם אין צורך שזה יהיה כך. כלל וכלל לא. דפי הבוקר יכללו כל דבר שיעלה על דעתכם תוך כדי הכתיבה. במובן זה הם שונים מאוד מכתובת "יומן" רגילה, בה מקובל להחליט על נושא ולנסות לומר עליו משהו משמעותי או להגיב על תוכנית מסוימת.

בדפי הבוקר הכול אפשרי. פירוש הדבר שייכתבו בהם ברים לא ממוקדים, לעתים קרובות שוליים, שליליים, קטנוניים, אכולי ספקות, כעוסים, לכאורה חסרי טעם. אולם אין זה כך.

כל התשפוכת הרגשית הזאת היא התווה ובוהו שחוסם בפנינו את הפוטנציאל היצירתי שלנו. לעתים אנו נוהגים לכנות את דפי הבוקר "ניקוז מוח", כיוון שהם מיועדים לנקז החוצה גישות רעילות, ואת "בריכת הפסולת של התודעה". אנו רושמים את דפי הבוקר כדי לעלות מתוך "הדוק הערפילי של אי הידיעה", כמו הדרקון הראשון.

דפי הבוקר יכולים להכיל כל דבר: שרידים טרופים של מערכות יחסים שלכם; דאגה לבריאות הוריים המזדקנים; כעס על הבחור שלקח לעצמו את הקרדיט על העבודה שעשיתם בפגישה אתמול. רשמו הכול. דווחו בדפים אלה על כל התחושות והמחשבות בקשר לחייכם, וכתבו זאת מהר ככל האפשר. בימים מסוימים דפי הבוקר יהיו מלאי שמחה: תקווה לאושרם של ילדכם; גאווה על עבודה שבוצעה היטב. בימים אחרים העצב יזדחל בין העמודים הכתובים, כשחייכם יראו לכם כסדרה אינסופית של מאמצים עקרים.

מעל דפי הבוקר (שלעתים ניתן יהיה לכנותם דפי הספד) אתם חופשיים להיות בדיוק מי שאתם ולחוש בדיוק כפי שאתם חשים באותו רגע. הדפים מקבלים הכול באופן מוחלט. בשפת הפסיכולוגים, דפי הבוקר אמורים להיות מקום מבטחים.

אל תנסו לאלף את הכתיבה שלכם. רגשות קיצוניים, שיפוטים קיצוניים ותגובות קיצוניות, כל אלה מהווים חלק מהיכולת של דפי הבוקר להבהיר דברים ולבססם. בימים בהם חייכם נראים כמו שדה קרב, התייחסו לדפי הבוקר כמו אל דיווח משדה קרב. וכמו בעת תדרוך, אל תדלגו על אף פרט שמטריד אתכם.

היו קטנוניים. היו חטטנים. היו מטופשים, מאושרים, גסי רוח – מה שלא יהיה. אל תחפשו מחשבות עמוקות או דברים בעלי משמעות עמוקה. תעדו את מה שקורה לכם והשגיחו שהיד שלכם תנוע על פני הדף ללא הפוגה עד שתמלאו שלושה עמודים בכתב יד. אל תמתחו את הכתוב או את עצמכם. פשוט כתבו. כתבו במהירות.

חוקי הדרך

כמה הנחיות:

1. דפי הבוקר צריכים להיכתב על שלושה עמודים, על צד אחד של כל עמוד בגודל של 28x12 ס"מ. (פנקסים קטנים גורמים לתודעה להתכווץ ואילו דפים גדולים מדי מרתיעים).
2. לעולם אסור להראות את דפי הבוקר לאיש. זה המקום הפרטי של כל אחד, בו הוא יכול לבטא את חלומותיו, לפנטז, להתלונן או לצהול משמחה. הקפידו לשמור אותם לעצמכם.
3. אין לשוב ולקרוא בהם או להרהר בהם. כתבו אותם והמשיכו הלאה. (שמרו עליהם, בינתיים).
4. שלושה עמודים ביום. גם אם כתבתם חמישה עמודים היום, מחר יש לכתוב שלושה. אל תנסו לרוץ קדימה או להדביק פיגורים. (רמז: אם לאחר עמוד וחצי אתם לא מסוגלים להמשיך, מלאו את העמוד וחצי הנותרים בתפילות, משאלות וחלומות, או בוויכוחים עם המבקרים שלכם או עם קולות שליליים אחרים).
5. דפי הבוקר יכולים להיראות גם כמו רשימת מטלות.

כלי עבודה: דפי בוקר

כוונו את השעון המעורר לשעה מוקדמת, בערך 45 דקות לפני השעה הרגילה. אתם עומדים להתחיל למלא דפי בוקר ולעשות שימוש בכלי המרכזי ללא עוררין להתעוררות היצירתית שלכם. היום, ובכל יום עד סיום הספר (ואנו מקווים שהרבה מעבר לכך), כתבו שלושה עמודים של זרם התודעה.

אין אפשרות למלא את הדפים באופן שגוי. פשוט כתבו בכתב יד והשגיחו שידכם תמשיך לנוע לרוחב הדף. כתבו כל מה שעולה על דעתכם. המשיכו כך לאורך שלושה עמודים, ואז עצרו. חזרו על תרגיל זה מדי יום. שימו לב שדפי בוקר עלולים לגזול זמן, אולם הם גם יפנו לכם זמן, מפני שהם יסדרו את סדר העדיפויות היומי שלכם. במרבית המקרים, זמן כתיבת דפי הבוקר הולך ופוחת בהדרגה ככל שהכתיבה שוטפת יותר.

על-פי קארל יונג, "שלמות אפשרית רק מתוך דן-קיום של הפכים. על-מנת להכיר את האור אנו חייבים להתנסות באפלה". על-מנת להתקדם לעבר היצירתיות שלנו אנו חייבים להתנסות בהתנגדות ליצירתיות הזאת. דפי הבוקר יספקו לכם הזדמנות זו.

אזהרה

עצם הדיבור על מילוי דפי הבוקר עלול לטלטל אתכם בין שני הקטבים של אישיותכם – הרודן והמורד שאותם הזכרנו קודם. הרודן הוא בריון פרפקציוניסט שאומר:

"אף פעם לא תצליח לעשות את זה כל יום."

"אף פעם לא תצליח לעשות את זה כמו שצריך."

"זה לא יעזור לך."

"אתה אף פעם לא מתמיד בשום דבר."

הרודן הוא טיפוס של הכול או לא-כלום. קיצוניות זו לא תביא לכם תועלת מרובה. גם אם תבצעו רק אחוז קטן ממה שאנו מבקשים מכם, זה יעזור לכם בצורה ניכרת.

הקול השני ממנו יש להיזהר בעת הזאת הוא המורד. הקול שאומר: "לא מעניין אותי מה הם אומרים." הקול הזה אומר בהתרסה:

"מי האנשים האלה בכלל?"

"אני מסתדר מצוין כמו שאני."

בהיותו אשף ההרס העצמי המוסווה, המורד עלול לנסות למנוע מכם אפילו להתחיל בעבודה עם החומר הזה. יתכן שכבר שמעתם את הקול הפנימי הזה, הציני והחשדן, כמו מתבגר קצר רוח שעומד בדרככם תוך כדי הקריאה בספר. לעתים קרובות המרדן מנסה להסתיר משהו – קנאה, חוסר ביטחון, טינה שנשמרה לאורך זמן, או משהו שהיה עליו לעשות – והוא חושש באופן תת מודע שדפי הבוקר יעלו את זה אל סף התודעה. שימו לב שהמרדן בתוכם מתחיל לפעול כשהבדיקה שלכם מתחילה להעמיק ולהתקרב יותר מדי.

זכרו שקולות אלה נשמעים כשאתם מתפתים לא להתחיל למלא את דפי הבוקר, מפני שאולי לא תצליחו לעשות זאת באופן מושלם, או כשאתם מתפתים להפסיק באמצע התהליך, מפני שהספקן שבקרבתכם אומר: "אם אתה לא מסוגל לעשות משהו כמו שצריך – מוטב שלא תעשה אותו בכלל."

אין כל סיבה להשתיק את הרודן או המורד, להתעלם מהם או אפילו להיכנס למצוקה בגללם, או בגלל כל קול פנימי אחר. הם נמצאים בכל אחד מאיתנו בדרגה זו או אחרת. צריך רק להיות מודעים לכך שהם משמיעים את קולם. אולי זה יראה לכם מטופש, אבל אפשר לנסות לקיים דו-שיח פנימי קטן. אפשר לומר להם שאם הם ילמדו להיות קצת יותר קלילים, מקשיבים ושובבים, הם יוכלו להפוך לבני ברית אהובים.

מדוע כתב יד?

"הרודן והמורד שבתוכי לא יעצרו אותי, אבל כתיבה בכתב יד עלולה לעשות זאת," מתלוננים תלמידים לעתים קרובות, כשהם אינם מבינים שזהו קולו של המורד שבתוכם. "האם דפי הבוקר באמת חייבים להיות כתובים בכתב יד?"

כן. ניסיון של שנים ארוכות לימד אותנו שכתבה ידנית היא הדרך הטובה ביותר למלא את דפי הבוקר. המחשב הוא אולי מהיר יותר, וכמובן, זה בסדר גמור להשתמש בו אם חייבים, אולם המחשב מפתה אותנו לערוך ולעצב את רגשותינו לכתיבה "אמיתית". דפי הבוקר אמורים לחשוף בפנינו את המחשבות והרגשות שלנו ללא עריכה; הם אמורים להיות משוחררים, לא מסודרים, מקוטעים ומלאי דמיון. רק מתוך התוהו ובוהו המכוון הזה, מתוך צורה חיובית של אי ידיעה, יכול להיוולד סדר באופן ספונטני.

אל תנסו לסדר את דפי הבוקר, הניחו להם "לסדר" אתכם. דפי בוקר שנכתבים בכתב יד מניבים חיים באיכות של עבודת יד. הם מבהירים מחשבות, רגשות וימים – תחילה מתבהר היום בו אנו נמצאים, כשאנו מצליחים לנקוט פעולות ממשיות קטנות, ולאחר מכן מתבהרים חיינו, כשמטרות ושאיפות אמיתיות מתגלות בהדרגה מתוך הסערה והלהט של טרדות היומיום. דפי הבוקר מפיגים את הערפל שאופף את הדרך.

מדוע שלושה עמודים?

מכסת שלושת העמודים נבחרה בקפידה. גילינו שכאשר כותבים פחות מכך לא מצליחים להגביר את הכוח המניע והוא נשאר על אש קטנה מדי. כשכותבים יותר מכך, האש גבוהה מדי וזה עלול להוביל לרמה כזאת של בחינה עצמית שתקשה על תפקוד נורמלי במהלך היום. כדאי לשמור על אש קטנה ולנסות לכתוב שלושה עמודים, לא פחות ולא יותר. אם מדלגים על יום, אין צורך לנסות למלא את החסר. מי שנלהב להתחיל לעבוד ולהגיע לתוצאות מהירות, שלא ינסה לרוץ קדימה. מכסת שלושת העמודים ליום נוסתה והוכיחה את עצמה. שמרו על המסגרת הזאת.

מדוע בבוקר?

"אכן כן, דפי בוקר צריכים להיכתב בבוקר," מתבדחת ג'וליה, "שאם לא כן היינו קוראים להם דפי ערב."

"אבל יש לי זמן פנוי רק בערב! למה שלא אכתוב בערב?"

התשובה היא לא, ויש לכך שתי סיבות.

ראשית, דפי בוקר שייכתבו בערב יוכלו רק לסכם את היום שכבר עבר עליכם. ומשום שאחד התפקידים הבסיסיים של דפי בוקר הוא להתוות באופן מודע ובלתי מודע את מהלך היום שעומד לפניכם, הרי שדפי ערב, מבחינה זאת, הם חסרי תועלת לחלוטין.

שנית, דפי בוקר אינם זהים לכתיבת יומן. בכתיבת יומן טיפוסית מקובל לקבוע נושא ולדון בו. דפי בוקר הרבה יותר חופשיים במכוון. התודעה המתעוררת עוברת במהירות מנושא אחד למשנהו. דפי הבוקר מנסים לאפשר משהו דומה, אלא שנוותר נתיב מילולי, מעין

תוואי הכרתי שמאריך לשהות בתת מודע הרבה אחרי שסיימנו את הכתיבה המודעת. כך הרעיונות והבעיות של חיינו נשלחים להתבשל בתת מודע, בעוד אנו ממשיכים בשגרת יומנו.

"אני לא יודע למה זה קורה, אבל כשאני מזכיר משהו בדפי הבוקר שלי, בדרך כלל אני מתמודד עמו במשך היום."

"דפי הבוקר שלי הם רק רשימת מטלות, אבל ההספק שלי הרבה יותר גדול."

"משהו יעלה על דעתי ואני פשוט אבצע אותו ובדרך כלל התוצאות יהיו מדהימות."

לכמה מכם תהיה התנגדות לרעיון ההשכמה המוקדמת גם אם יש בכך תועלת:

"אבל אני אצטרך לקום עוד יותר מוקדם ואני כבר קם הרבה יותר מוקדם ממה שמתאים לי."

"תשנו כשתמותו", מתבדח מארק.

"אני מלמדת רק מבוגרים", גוערת ג'וליה.

"כתבו את דפי הבוקר על הגב של המאה/ת שלכם" – זאת הבדיחה של כולנו.

"תמצאו את הזמן. התגמול שווה בהחלט את המאמץ הנוסף", אומרת קתרין.

אתם מבינים?

כדי לכתוב את דפי הבוקר תצטרכו לקום מוקדם. אם אתם קמים מוקדם ממילא, הרי שאתם כבר מורגלים בכך. אם לא, תתרגלו לכך די מהר. (יש לנו תלמיד ותיק שמתבדח ואומר שעד שהוא מתעורר בבוקר, המבקר שלו כבר הספיק להתעורר, לשתות כוס קפה ולעשן סיגריה).

כתיבת דפי הבוקר אורכת בהתחלה בין 10 ל-45 דקות. בהמשך כולם נעשים זריזים יותר. אנו חושבים שככל שהכתיבה מהירה יותר כך היא יעלה יותר.

כשתתרגלו להניע את ידכם על הדף בחופשיות, תצליחו לכתוב הרבה יותר מהר. נוסף לכך, תשימו לב לתופעה מעניינת: כשתקדישו את הזמן הנוסף בבוקר, תגלו שאתם מצליחים למצוא הרבה יותר חלונות של זמן פנוי לעצמכם בהמשך היום. במילים אחרות, דפי הבוקר אמנם גוזלים זמן, אך הם גם מפנים זמן. וזה קורה מפני שדפי הבוקר מסדרים לנו את היום ומתווים לנו את סדר העדיפויות היומי על-פי הצרכים האמיתיים שעל סדר היום שלנו, כאלה שלעתים קרובות נמצאים אצלנו ממש על סף המודעות.

עבר, הווה, עתיד

בעת כתיבת דפי הבוקר, כשמתמקדים בצורכי החיים של כאן ועכשיו, עלול לצוץ בהדרגה גל של זיכרונות מהעבר שיתבע תשומת לב. דפי הבוקר יסייעו לכם להשיב את העבר לבעלותכם, לנסח אותו מחדש ולשלבם בחייכם.

"במשך שנים לא ממש חשבתי על העבר," ספרה לנו ג'נט, "אבל ברגע שהתחלתי לכתוב דפי בוקר נזכרתי בתקופה בה היו לי שאיפות גדולות. הייתי אישה צעירה, בדיוק סיימתי את הלימודים באוניברסיטה והגעתי לעיר הגדולה כשאני מלאה אנרגיה, ושכרתי דירה. בקרבת מקום היה בית קפה איטלקי, שם הייתי יושבת על כוס קפוצ'ינו ומתכננת את הקריירה שלי. השאיפות שלי כנראה ייזכרו בליווי ניחוחות קפה ולחם טרי. דפי הבוקר שלי חיברו אותי מחדש לתקופה הזאת, לאותה אישה צעירה ולימי הסתיו הבהירים כשרכבתי על אופניים למקום העבודה הראשון שלי. לפתע יכולתי לשוב ולחוש את תחושת התקווה שמילאה אותי אז."

כשאנו דנים בתהליך הזה, אנו מדברים לעתים קרובות על אנשים שחווים גילוי יצירתי. מה שמתגלה – בתחילה רק במבט רגעי חטוף (לעתים תוך כדי כבי ולעתים מתוך שאגת התעוררות) – הם חלקיו של עצמי אמיתי יותר, שלרוב אבד או נקבר במהלך שגרת החיים המתמשכת.

כיוון שדפי הבוקר עובדים בו זמנית על העבר, ההווה והעתיד, הם יכולים לשמש כסוג של מדיטציה. אין זה משנה איך נכנה אותם, דפי הבוקר יוצרים "סביבה חזקה" פנימית – מה שאנו מכנים חלל מקודש – שם ניתן להעלות בבטחה את כל המחשבות, הרגשות, ההבנות וההשראות האמיתיות.

(אלו מביניכם שעובדים עם דרך האמן זה זמן רב וכותבים דפי בוקר כבר יותר משנה, נסו להוסיף לדפי הבוקר מדיטציה, תרגילים, או אימון במוזיקה, אפשרי אך לא הכרחי. מי שנוהג לעשות מדיטציה או כל סוג אחר של התבוננות, יכול לנסות לשלב את דפי הבוקר בשגרת ההרגלים שלו. מי שמתקשה למלא את דפי הבוקר, יכול לכתוב אותם באופן אקראי כפי יכולתו ולהתרכז בתרגילים האחרים שבספר. אף אחד לא יכול לעשות הכול בצורה מושלמת).

"כתיבת דפי הבוקר עוררה בי כעס" סיפר לנו דניאל. "אני מניח שכבר הייתי כעוס – חשתי לכוד בעבודה – אבל לא חשתי כעוס, הייתי מדוכא. דפי הבוקר נתנו לי את האפשרות לשחרר חלק מהקיטור. כשעשיתי זאת, יכולתי לראות את הדברים בבהירות רבה יותר. הצעתי כיוונים חדשים בעבודה והרעיונות שלי התקבלו. כל הקיטור הזה חסם למעשה את הראייה שלי!"

כלי עבודה: עמית יצירתי

יציאה למסע יכולה להיות הרבה יותר נעימה כשיוצאים ביחד עם חבר. מצאו חבר שניתן לבטוח בו שיעבור אתכם את התהליך הזה, או שיתמוך בכם בשלב הבדיקה השבועית. למרות שתהליך זה יעיל כשעובדים עליו לבד, יכול להיות הרבה יותר נחמד לחוות אותו בצוותא. חבר, חבר לעבודה, חבר מביה"ס או מהשכונה יתאימו. מאחר שבמהלך העבודה עם ספר זה משתחררת כמות עצומה של אנרגיה, מוטב לא לדבר על כך בהתחלה עד שיש מספר אנשים בצוות שעמם ניתן לדון בנושא. כשהתהליך נעשה בקבוצה מחוץ לכותלי המשרד, או בחבורה סודית בתוך המשרד, הוא יכול להיות הרבה יותר מהנה ויעיל, מבלי לעורר את המגננות הממסדיות שמתקוממות באופן טבעי נגד כל שיוני.