

(no subject)

message 1

5 בינואר 2026 בשעה 14:47

<ymalka02@gmail.com> יואב מלכא
To: headoffice@emeir.org.il

פרק יג – אוצרות פנימיים

מחשבות ותפיסות פנימיות המוטמעות באדם

תובנה 1: קיומן של תפיסות תת־הכרתיות עמוקות

לכל אדם ישנן מחשבות ותפיסות רחבות ועמוקות שהוא אינו מכיר בהן. התפיסות התת־הכרתיות הללו מתעצבות לאורך החיים כתוצאה מהחוויות השונות שאנו נחשפים אליהן במהלך החיים.

תובנה 2: תת־ההכרה כמאגר חוויות מצטבר

לכל אחד מאיתנו יש בתוכו מקום פנימי שנקרא – תת ההכרה. תת ההכרה של אדם קולטת את כל מאורעות חייו הגדולים והקטנים. עם זאת, ככל שדבר מסוים חוזר על עצמו שוב ושוב בחייו של האדם, כך הוא נקלט עמוק יותר בתת ההכרה והשפעתו יכולה להיות גדולה יותר.

תובנה 3: השפעת התפיסות הסמויות על חיי האדם

התפיסות התת־הכרתיות משפיעות עלינו ועל תפקודינו הכולל. הן משפיעות על הדעות שלנו, על המחשבות שלנו, על העקרונות, על הרגשות ואף על השאיפות שלנו. ככל שאדם מודע לעצמו, כך יש ביכולתו לצמצם את השפעתן של התפיסות התת־הכרתיות עליו. ולהפך, ככל שהמחשבות הן סמויות ובלתי ידועות, כך הן עלולות להשפיע על האדם בצורה לא מודעת.

תובנה 4: המטרה – חופש בחירה ולא חשיפה מוחלטת

אין צורך וגם בלתי אפשרי לחשוף את כל התפיסות הלא מודעות, אלא העיקר הוא שאדם ירגיש שהוא אינו כבול לדבר מסוים, אלא חופשי לבחור, לשנות ולפעול בהתאם לדעותיו ולרצונו. אם כן, מטרתנו הינה לזהות את התפיסות התוקעות אותנו ומונעות מאיתנו להתקדם ולצמוח.

תובנה 5: התנייה רגשית ויצירת קישורים אוטומטיים

התנייה בנפש האדם נוצרת כאשר שני אירועים מופיעים יחד לעיתים קרובות, ועל ידי כך נוצר בנפש האדם קישור אסוציאטיבי ביניהם. התנייה רגשית נוצרת כאשר עניין מסוים מתקשר להרגשה מסוימת לעיתים קרובות, וכך מתקבע בנפש האדם החיבור בין העניין המסוים אל אותו הרגש.

תובנה 6: השפעות ההתנייה על פרשנות ותגובה

התנייה יכולה להיווצר לגבי מראה של אדם, שם של אדם, מקום, זמן, מעשים מסוימים, אמירות מסוימות ועוד. התנייה עלולה ליצור פרשנויות, תפיסות ורגשות אוטומטיים וכוללניים או גם תגובות מעט מוגזמות או לא הגיוניות.

תובנה 7: כוח המודעות בהחלשת תפיסות ישנות

לעיתים יכולות לעבור שנים רבות עד שהאדם מצליח לזהות כי הוא פועל מתוך תפיסה שהשתרשה אצלו בילדותו. פעמים רבות, עצם המודעות וההכרה של האדם משחררות ומפחיתות מעוצמת השפעתן של תפיסות אלו עליו. ההכרה מאפשרת לאדם להתמודד עם תפיסות אלו בקלות רבה יותר.

תובנה 8: בניית תפיסה חדשה דרך מחשבה ופעולה

אחת הדרכים להשתחרר מתפיסה מסוימת היא על ידי הצפה של תת ההכרה בתפיסה אחרת, במחשבה אחרת שונה ובונה לגבי אותו נושא. נוסף על כך, כדאי לצרף בהדרגתיות משהו מעשי שיחזק את התפיסה החדשה.

סיפורי המחשה לתובנות הפרק

1. רותי והטלפון שלא צלצל

רותי שמה לב שכל פעם שהטלפון לא נענה, היא מיד חשה דחייה. רק לאחר שנים הבינה שהחוויה הזו קשורה לילדות, בה חזרה שוב ושוב לבית ריק. עצם ההכרה בקשר הישן החלישה את עוצמת הרגש, ואפשרה לה לפרש מצבים בהווה באופן חופשי יותר.

2. אבי והכיתה

אבי נמנע מלהביע דעה בקבוצה. הוא תמיד חש ש"עדיף לשתוק". בשיחה מקרית הבין שהאמירה הזו ליוותה אותו מאז שמורה צחק עליו פעם אחת. הידיעה שהתגובה נולדה אז – ולא עכשיו – פתחה לו

אפשרות חדשה לבחור אחרת.

3. מרים והמחמאה

כל מחמאה גרמה למרים אי־נוחות. היא גילתה שבתוך תוכה מחמאה התקשרה לביקורת שבאה מיד אחריה בילדות. כאשר החלה להציף מחשבה אחרת – שמחמאה יכולה להיות פשוט מחמאה – משהו בה התרכך.

תרגילים מעשיים ליישום

1. זיהוי תגובה אוטומטית

בחר תגובה רגשית שחוזרת על עצמה. שאל:

– מתי הרגש הזה מופיע שוב ושוב?

– האם הוא מתאים לגודל האירוע?

2. תרגיל המקור

כתוב מתי לראשונה אתה זוכר שהרגש הזה הופיע. אין צורך בדיוק – רק תחושה כללית.

3. תרגיל התפיסה החלופית

נסח מחשבה אחרת, בונה ומאפשרת, לגבי אותו נושא. חזור עליה פעם ביום.

4. חיזוק מעשי

בחר פעולה קטנה שתואמת את התפיסה החדשה – גם אם בתחילה היא מרגישה לא טבעית.

הידעת?

בעולם הטבע קיימת תופעה הנקראת "התניה מותנית" אצל בעלי חיים.

דגים שגדלו באזור מסוים בים עלולים להיבהל גם שנים לאחר מכן מצל מסוים או צליל, אף שאין בו סכנה –

משום שבעבר הוא נקשר לאיום.

כאשר הדג נחשף שוב ושוב לאותו גירוי ללא סכנה, התגובה נחלשת בהדרגה.

כך גם בנפש האדם: חשיפה מודעת, רגועה וחוזרת למצבים ישנים – יוצרת למידה חדשה ומשחררת.