

מודל האדם

מאז סוף המאה התשע עשרה, בסך הכל לפני כ- 120 שנה, התחילו להתעסק לנו עם הראש. נולדה הפסיכולוגיה. עד אז נחשבו לדברים ביולוגיים, אבולוציוניים, והנה הגיע פרויד, שאין ספק שכבודו במקומו מונח למרות ההסתייגות ממנו היום, ומצא מדע נוסף: הפסיכולוגיה. מה שברוח האדם ולא רק בגופו שלו. לא רק פיסיקה אלא גם מטאפיזיקה. כשלושת הפסיכולוגים של המילניום נבחרו פרויד, יונג ואדלר. יונג ואדלר היו עמיתיו של פרויד, ושניהם התרחקו מדעותיו במשך הזמן, כל אחד וסיבותיו עימו. מי שמע על אדלר? אלפרד אדלר חי בן השנים 1870-1937. הוא היה רופא עיניים, יהודי, פסיכולוג. אדלר היה בן שני במשפחה עם ששה ילדים. היה צולע וחלוש וזה מסביר את היותו הפסיכולוג הראשון שדיבר על נחיתות אברים ונחיתות רגשית. אדלר נפרד מפרויד עקב חילוקי דעות על מהות האדם. הגישה הפרוידיאנית טוענת כי אין אושר בבריאת העולם. הביולוגיה, שהיא המיניות, נפגשת בתרבות, שזו המציאות, ותמיד המיניות מכתובה התנהגות. למשל: הבן תמיד ירצה לשכב עם אמא שלו (סיפור אדיפוס) ולכן יהיה בקונפליקט עם המציאות אשר לא מתירה זאת. זו תפיסה של אשמה ושל חוסר ברירה. יגידו לילד "אסור לשכב עם אמא". למה? "ככה". הסבר שאינו הסבר ומותיר טעם רע, תחושת אשמה, מלחמה פנימית בין רצוי למצוי. פרויד גם טען שהביולוגיה מכתובה את הדרך: האישה בנויה בצורה מסוימת ולכן היא בעמדת הכלה וקבלה ואילו הגבר בנוי בעמדת צייד. כך נראתה לו הדרך כמוכתבת. אין לנו ברירה, טען פרויד, כך אנו בנויים וכל החיים הם מאבק נגד מה שנולדנו איתו. המודל הינו מודל החסר: הנסיבות מכתבות, השינוי כפוי, האדם חי בנוסחת הישרדות.

אדלר טען כי **האדם הוא התסריטאי, הבימאי והשחקן של חייו**. דמיינו את עצמכם כותבים את הטקסט של חייכם ואף משחקים אותו. זו גישה מאד אופטימית. יש תיאוריות דטרמיניסטיות (כמו התיאוריות הדתיות) ואילו התיאוריה האדלריאנית היא תיאוריה של בחירה. ומה תפקידנו כמבוגרים, כהורים ומחנכים? לעצב. לחנך. להשפיע. להכין את הדור הבא. אדלר מדבר על כך שאמנם הסביבה משפיעה על האדם, אבל במידה מסוימת. הוא היה רופא ובוודאי ומן הסתם ידע על חשיבות הגנטיקה, אך ראה בה השפעה מזערית יותר מאשר לעוצמת בחירותיו של האדם. ועל פי אדלר האדם בוחר כל הזמן. אתה ואני בוחרים כל הזמן. אנחנו כותבים את חייו ואנו משחקים אותם. הבחירה היא שלנו אילו מן חיים הם יהיו. וכמבוגרים המחנכים ילדים שידעו להגיע לבחירות הנכונות בחייהם עלינו ללמד אותם מה הן ואיך עושים זאת. האדם, על פי שיטה זו מחולק לחמישה חלקים: שייכות, מטריות, הוליוז, סובייקטיביות ובחירה.

הוליוז

היום מדברים בכל תחום על הקשר בין גוף ונפש. כשאדלר הגה את הרעיון הוא היה מאד חדשני. אז לא חיברו בין גוף ונפש. היום, רופאים המטפלים בחולים סופניים יודעים שההכנה הנפשית משפרת את ההתמודדות עם המחלה. אנחנו יודעים על מבוגרים שדוחים את מותם עד שהנכד יעלה לתורה. הנפש ממש החזיקה את הגוף. הסטיגמטה הינו סיפור המופיע בספרי פסיכיאטריה: אדם בן חמישים עבר באיזשהו הקשר תהליך היפנוזה לגיל ארבע, ובעודו מספר החלו פרקי ידיו לנזול דם. מתברר שבגיל הזה היה חולה במחלת עור קשה, וכדי שלא יגרד קשרו אותו למיטה בפרקי ידיו. אך הוא השתולל, כי היה ילד קטן, והחבלים פצעו אותו והוא דימם בפרקי ידיו. כשהחזירו אותו בתהליך ההיפנוטי לאותו גיל, הגוף זכר את טראומות הנפש.

מי שיש לו ילדים בבית הספר או זוכר את עצמו כתלמיד - מוכרים לכם כאבי בטן לפני מבחן וכל מגוון התופעות הפסיכוסומטיות? זאת אומרת שאנחנו הוליסטיים, שלמים.

שייכות

האדם הוא יצור חברתי. נולד שייך (אין סוף לרשימות השייכות), אך באופן פרדוכסלי לא חש שייך. מתברר שתחושת השייכות איננה דבר אוטומטי וכל חייו אדם עושה כדי לחוש שייך. האנשים הנמצאים בשולי חברה (מסוממים, אלקוהוליסטים וחולי הנפש שלא על רקע גנטי) הם אנשים שכשלו בדרך להרגיש שייכים. לדוגמא: אם אתם נכנסים למסיבה וחושבים שהיא נחמדה והאנשים נחמדים והאנשים חושבים שאתם נחמדים ויש לכם יחסים טובים ומעבירים ערב נעים – סימן שיש לכם תחושת שייכות טובה. כל מפגש מוצלח שיש לכם עם אנשים, המשמעות מבחינת מודל האדם היא שיש כאן תרומה הדדית של תחושת שייכות טובה.

לכל אחד מאיתנו, יש מספר תנאים אשר יטיבו איתו, תנאים אלה הם התנאים לשייכות טובה. במקום העבודה – כל אחד רוצה לחוש שמעריכים אותו, מתגמלים אותו, הוא חשוב, הוא תורם לעסק שבו הוא נמצא כלומר הוא שווה משהו, נעים לו מבחינה חברתית, מעודדים אותו, מקדמים אותו, שמים לב אליו מתייחסים אליו בכבוד. כל אותם תנאים אלה הם אשר יאפשרו לאדם לחוש שייך. לא רק להיות חלק מ אלא לחוש שייך.

הדבר הדדי. למה כוונתי? הנטייה הטבעית שלנו היא להאשים את האחר כשמשהו לא מסתדר לנו. מי כאן מוכנה להודות שאיננה מסתדרת עם חמותה? אם יש יחסים טובים זה כי היא נפלאה ואם היחסים רעים זה מפני שהיא מכשפה. אנחנו מפילים את האחריות של היחסים – על האחר. אני טוענת שזה לא נכון. לכל סוג של יחסים, שני הצדדים תורמים באותה מידה. לכל אחד יש מאה אחוז אחריות לחלקו בחמישים אחוז של הקשר. אז אם יש לכם יחסים לא טובים עם הילדים, החברים, החמות, הצוות בעבודה, השכנים, יש לכם יד בדבר. תבדקו זאת. כדי לאפשר אורח טובה- עלינו לעשות דבר מה, לראות את החלק שלנו ולקחת אחריות.

מטרותיות

אני רוצה לספר לכם סיפור: כשביתי הייתה בגן, היו לה כמה חברות טובות איתן עלתה לכתה אלף. כמובן שכל הקטנטנות ישבו סביב אותו שולחן וכמובן שפטפטו והפריעו. באה המורה ו-- הפרידה ביניהן. כעבור כמה ימים בתי פטטה במקומה החדש והמורה העבירה אותה שוב. כעבור עוד שבוע עוד מעבר ובפעם השלישית המורה כבר שיתפה אותי בבעיית הפטפט של בתי. בבית, שאלתי אותה: חמודתי, מה קורה? למה את מפריעה כל הזמן? לא טוב לך? והיא ענתה: אמא, את לא מבינה. יש לי רק עוד שולחן אחד בשביל להיות עם החברות שלי.

וכאן אני מגיעה לחלק השלישי המרכיב את אישיות האדם והוא המטרותיות. על פי גישתנו ולפי הסיפור שספרתי לכם, האדם לא עושה בגלל, בגלל שמפריע לו, בגלל שעצוב לו, בגלל שהוא פוחד, אלא האדם עושה **בכדי, למען**. הרבה גישות חינוכיות מפנות אותנו לסיבות וכשאנו יודעים את הסיבות אנחנו אמורים לדעת איך להתמודד עם מה שקורה בפועל. לשיטתנו זה לא נכון.

כאשר נולדה הפסיכולוגיה, אימצו הפסיכולוגים הראשונים את הגישה המדעית, כי היא זו אשר שלטה בתפיסה האינטלקטואלית, ולכן חיפשו סיבה לכל תופעה. מכאן אנו שואלים "למה?" הגישה הסיבתית טוענת כי לכל התרחשות תהייה תוצאה צפויה ולכן, כאשר אימצו גישה זו לפסיכולוגיה, חיפשו מה עומד מאחורי התנהגויות. מה גרם להתנהגות ולמה היא מתרחשת.

הגישה האדלריאנית לא שואלת למה אלא בשביל מה. היא אינה מחפשת סיבה אלא מטרה. האינדיבידואל פסיכולוגיה דוחה את התפיסה הסיבתית משני טיעונים. האחד – מפני חוסר אינדיבידואליות וחוסר תנועה. הרי החיים מאוד דינאמיים וכוחו היצירתי של כל אדם, ובוודאי של כל ילד, מורכב מחוויות שונות ומהפירוש אשר הוא נותן להן ואילו גישה סיבתית כוללת אותנו בתבנית ומבטלת את האינדיבידואליות שלנו. אם נטען שאדם לא מצליח בראיונות עבודה מפני שהפיטורין שלו היו טראומתיים עבורו, נשאלת השאלה האם כל אדם מפוטר עובר טראומה ולא מצליח אח"כ בראיונות עבודה. התשובה שלילית. ואם נטען שאדם ביישן כי הוא בן אמצעי בין שתי בנות האומנם כך מתנהגים בנים אמצעיים? לא כל נפילה או אכזבה או משבר ביחסים גורמים לנו להתנהג באותו דפוס ולכן מתן תשובה סיבתית מבטל את הניצוץ האישי של כל אחד מאיתנו. אנחנו ערים לכך שאותו מאורע אינו גורם לאותה התנהגות אצל כל ילדים ומבוגרים. אנחנו מגיבים באופנים שונים למעברים, לאכזבות, ללידות ואפילו לרעב ולכן חיפוש הסיבה אינו נותן את התשובה המדויקת.

הטיעון השני לדחיית הגישה הסיבתית הינה ההכרה כי בעת חיפוש הסיבה אנו עוסקים בספקולציות, בהשערות ובניתוח שהנו מאוד סובייקטיבי למנתח. כאשר הבוס צועק, אדם דאגן או חסר ביטחון יחשוב "איפה אני לא בסדר?" ואדם בטוח בעצמו יחשוב "למה הוא עושה זאת? אולי קשה לו בבית, אולי מופעלים עליו לחצים והוא מתקשה להתמודד איתם?". אב שלא אוהב מסגרות יפרש את ההתפלחויות של בנו מבית הספר כאומץ ואילו אם שמעריכה מסגרות וסדר תפרש את התנהגות הילד כחולשה וחוסר אפשרות שלו לעמוד באחריות או במסגרת. כאשר מחפשים את הסיבה להתנהגות מפריעה של ילד בגן, או להצמדות של ילד למוצץ, או להתנהגות גסת רוח של מבוגר, אנו הולכים אחורנית בזמן ומחפשים את התשובה בעברו של האדם. תשובה כזו תהייה ספקולטיבית. האם זה כי אבא של הילד הוא איש צבא ונעדר הרבה מהבית, או כי שנה קודם נולדה לו אחות? האם זה בגלל שהאיש גדל בתנאים קשים ולכן הוא מתנשא וגס רוח? אנו מוצאים עצמנו עוסקים בניחושים וגם אם נהייה בטוחים שהשערותנו נכונה – כיצד תועיל לנו? האם נוכל לשנות את המציאות?

נותנו, במקרה כזה, עם תשובה אשר לא מקדמת אותנו ואולי אף הינה לחלוטין לא נכונה. לפי גישתנו האדם עושה בכדי ולא בגלל. תמיד נשאל מה המטרה שלו, מה הוא משיג ולא למה הוא עושה את זה.

סובייקטיביות

לאורך שנים רבות פילוסופים חשבו שאובייקטיבי זו האמת. המילה OBJECTUM בלטינית משמעה "עצם". דבר קיים, ענייני. חשבו שזה הרציו, ללא רגש וללא עמדות אישיות, ללא משוא פנים ונטול נטיות פרטיות ומתוך כך זו האמת ונחשב לנכון. המילה SUBJECTUS בלטינית אומרת "מונח, מושם מתחת". לדעת הפילוסופים, המושג סובייקטיבי נמצא בדרגה נמוכה יותר, כי יש בו את ראיית הפרט ואת רגשותיו. זה יותר מצומצם. יותר אישי. מביא אתו קנה מידה מן המוכן. לא אוניברסאלי.

כך חשבו מאות שנים ואז נולדה הפסיכולוגיה. ככל המדעים לפניה, פסיקה, כימיה, רפואה, רצתה גם הפסיכולוגיה להיות מדע ולהירתם לחוקיות הקיימת, אך הגילויים המתרבים ומשתנים, האפשרות למגוון דעות, והזרמים השונים בפסיכולוגיה, יצרו עם השנים, בפסיכולוגיה המודרנית, זרם שטען שאין מציאות אובייקטיבית ממש, וכי כל העולם החיצוני הוא יצירת תודעת האדם.

כשכל אחד מאיתנו יגיד גשם הוא אומר דבר אחר. הגשם הוא מציאות סובייקטיבית של כל אחד מאתנו.

אם אדם ירצה להיכנס לחדר ושאל אתכם במסדרון "נעים בחדר?" מי יענה כן. ומי יענה לא. מי יגיד קר ומי יגיד חם. אז קר או חם? ומה קר לאותו אדם ששאל? ומה זה נעים בשבילו? אז איפה האובייקטיביות במקרה זה? במספר המעלות בלבד. אם הייתם אומרים 21 מעלות צלזיוס, בלי חוות דעת, האדם היה מחליט לבד אם זה נעים לו או לא. כי הנעים שלו, לא דווקא הנעים שלי, או אפילו של הכלל.

מכאן יוצא שאין אמת מוחלטת אלא כל אמת היא תוצאה של דעתו האישית של האדם. תודעת האדם קולטת את סביבתו בעזרת החושים ואז, בכוחו היצירתי הספציפי, מסיק האדם מסקנות ונוקט עמדה.

בואו נראה איך זה נבנה :

הילד הקטן נגע באש של הגפרור, או בגז. הוא נכווה. כך הוא למד שמאש כדאי להיזהר. מעכשיו יתרחק ויזהר מאש.

כשאבא של אותו ילד חזר מהעבודה, כל יום בשעות מאוחרות של הערב, תמיד עצבני ומרוגז על האנשים שיושבים אותו בעירייה, על ראש המחוז שלא מעביר לו כספים, על חברי המועצה ששמים לו רגליים, על דאגות של ניהול העיר. הילד הזה יסיק שהעבודה הזאת עושה לאנשים (כמו לאבא שלו) רע. בעבודה כזו תמיד מתעצבנים ולא שמחים ואין כוח לילדים. ההיגיון של אותו ילד אומר לו שלא כדאי לעבוד בעבודה ציבורית.

ואם סבא של הילד ממש מקסים. משחק עם הקטן, קונה לו משחקים מעניינים וקלפים, צוחק אותו ולוקח אותו להצגות, הילד יסיק שסבים הם אנשים טובים לילדים קטנים. כך הוא בונה הגיון פרטי שבוחב בזקנים.

לפי ההיגיון הפרטי שבנה הילד לעצמו, הוא מסוגל לבנות מנגנון קבוע כדי שיוכל לפעול בצורה אוטומטית. אוי לנו אם לא נוכל לפעול גם בדרכים אוטומטיות, כי אז לא נהייה יעילים. זה צורך פסיכולוגי. לו לאדם לא הייתה מערכת אמונות והגיון פרטי, הוא לא היה יכול לתפקד : תמיד היה נוגע באש ונכווה, לא היה יכול למיין מקצועות שאוהב או לא והיה בודק וחושד בכל מבוגר. כך קשה לחיות.

אם כך, ההיגיון הפרטי של כל אדם הוא סך הכל של הפרשנויות שלו לחיים סביבו. ההיגיון הפרטי של כל אדם הוא הסובייקטיביות שלו.

והנה, יש לנו מערכת דעות של הפרט, אשר בעצם קיבל וגיבש מתוך החברה בה הוא מצוי : משפחתו, שכונתו, חבריו, עירו, ארצו, תרבותו.

יש גם הגיון כללי, אוניברסאלי, אותו אנו מחשיבים לאובייקטיבי : למשל, גניבה זה דבר רע. או אולי כבר לא? אבל נניח שאמנם גניבה עדיין נחשב דבר רע, אזי, ככל שההיגיון הפרטי של אדם קרוב יותר להגיון הכללי – האדם לא יהיה בקונפליקט. אם יושב אצלי טוב בראש, שגניבה זה רע, לא ייווצר אצלי קונפליקט מול החברה..

סך כל ההיגיון הפרטי הוא האישיות.

אני מודה, שעד לפני עשר שנים, חשבתי שמי שלא חושב כמוני הוא כנראה פשוט אידיוט. איך זה שהוא לא מסכים איתי? איך זה שהוא לא רואה עין בעין איתי? למה כל פעם שאמרתי לבעלי "קר נורא, תסגור את החלון" הוא היה מתווכח איתי ואומר לי שחם. היום אני יודעת שלא קר, אלא קר לי. שיש לי דעה על דבר מסוים ואני חושבת משהו ובטוחה שזה נכון, וזו זכותי וזו אני, אבל יש

אחרים שחושבים ממש שונה ממני. והם לא טיפשים. הם פשוט חושבים אחרת, כי ראו את העולם באופן שונה, בגלל היצירתיות האישית שלהם והסביבה בה גדלו. המסקנה רבותי היא, שאנו מגיבים כלפי העולם מתוך עולם הפרשנויות שלנו שהוא כל כך סובייקטיבי, ולכן אין נכון או לא נכון, אין צודק וטועה, יש שלי ושלך, דעתי ודעתך, ניסיוני וניסיוןך, הזווית שלי והזווית שלך, העמדות שלי והעמדות שלך. התפיסה שלנו היא הקלטת המציאות במוחנו באופן לגמרי סובייקטיבי. אנחנו רואים תמיד אישית וסלקטיבית. הספקנות היא אחת מזכויותיו של האדם, וכל זמן שאדם מטיל ספק ושואל שאלות – יש לו מערכת אמנות ודעות לא מקובעת וסגורה אלא כזו שניתנת לשינוי והתפתחות. אדם שלא שואל, כלומר מערת אמונתו נוקשה והוא בטוח בצדקתו ובדעתו שלו בלבד – לא ישתנה ולא יתפתח.

בחירה

האדם הוא יצור בוחר והבחירה היא צורך פסיכולוגי. אי אפשר לבחור הכל, אך בתוך כל מכלול נתונים יש איזו שהיא בחירה. תמיד אפשר לבחור להתמודד, או להגיב, או לחשוב אחרת. בכל מצב.

יש אנשים המתקשים לראות את הבחירה במצבים. לא פעם אתם משתמשים במשפט הרווח "לא הייתה לי ברירה" או "איזו ברירה יש לי?" אני טוענת שתמיד יש ברירה נוספת. יש לה מחיר, כמו לכל דבר שאותו אנו עושים, אך קיימת בחירה. אלבר קאמי בסיפרו "הזר" מסיים עם הרהורי האדם בדרכו האחרונה שם מוציאים אותו להורג. גם שם הוא מצא בחירה. אמנם אין לי חופש בחירה, כי אני כבול ומוצא להורג, אך יש בידי לבחור כיצד אלך את המוות: בוכה, צועק, מתרפס, גאה, שלוו או כועס. זו הכוונה בבחירה. החופש שבתוך הגבולות. הבחירה היא בתוך סט של נתונים. כשאתם בוחרים לעמוד על המדרכה עם הרכב, אתם בוחרים ולוקחים בחשבון את המחיר. כשאתם בוחרים להצטיין בדבר מה כדי להגיע לטובות ההנאה הבאות מכך, אתם לוקחים בחשבון את המחיר שאתם או בני ביתכם עלולים לשלם. זו הבחירה, וכדאי ומאד רצוי שתהיה מודעת.

אני רוצה שתדמינו את החיים כחציית כביש. כאילו החיים הם הצורך לעבור ממדרכה למדרכה:

יש את הנמנע. מי שיגיד "השתגעתי? הכביש מלא מכוניות שנוסעות מצד לצד, הנהגים מטורפים, לא שמים לב אליך, בקלות אתה נדרס כאן כאילו אתה חתול שלאף אחד לא אכפת ממנו. אני נשאר כאן. לא מחפש הרפתקאות או סיכונים או הצלחות או כשלונות. תעזבו אותי איפה שאני נמצא. תודה רבה. אני מסתפק בזה".

ויש את מי שאומר "אין ברירה. אני חייב לעבור". והוא מהסס, פוחד, אבל מעיז. והנה, בדיוק כמו שהנמנע חשב מקודם, הוא באמת נפגע ע"י מכונית. הרי החיים מייצרים לנו אתגרים כל הזמן. אז אין ספק שזו הוכחה לנמנע שממש לא כדאי לזוז מהמקום, לא כדאי להסתכן, "בשביל מה לי? עובדה שהוא נפגע!" אבל אתה, שנמצא כבר באמצע הכביש, גם לך יש שוב כמה אפשרויות: לא לקום, להישאר באמצע הכביש, להגיד שכולם חמורים ולאף אחד לא איכפת ממך. "אכלו לי, שתו לי, הם אשמים, הנה אני תקוע ופצוע ואין עזרה". ואז נתקעת באמצע החיים. או שיש באפשרותך לקום. ואז אתה רץ בזיג זג בין המכוניות, ימינה ושמאלה, מתחמק, עושה סאלטות באוויר ומגיע לצד השני. או אולי לקום, לעצום את העיניים ולרוץ על עיוור. "מה שיקרה יקרה. בלאו הכי אין לי שליטה על הנהגים המטורפים אז "אלוהים גדול".

ויהיה מי שיפגע מהמכונית ויגלה את פתח הביוב, כמו בסרטים, ירים את המכסה ויכנס פנימה. קודם כל לתפוס מחסה. הכביש הוא ממש בית משוגעים. החיים רוצחים אותך. והוא יציץ ויחפש הזדמנות לצאת מחור הביוב שלו, וכמובן שיתקשה למצוא הזדמנות כי הרי כל הנהגים חמורים ולא אחראיים. אז יישאר במחבוא ובינתיים יתלונן שמסריח לו כל הזמן.

ואולי יהיה מי שיחליט מראש לחצות את הכביש הזה בלילה. "איזה כיף, אין תנועה. אין מי שידרוס אותי וגם אין מי שיראה אותי מהסס ואולי אפילו מצליח". ואז אף אחד לא יודע שהם עברו, ואם הם מספרים – לא מאמינים להם. "תוכיח".

ואם יש רמזור, איזה מזל, מישוהו מסדר לנו קצת את החיים, יוצר לנו חוקים, אז גם כאן נמצא טיפוסים שונים: יש מי שיחכה לאור ירוק. "כמו שצריך. מקלים עלי אז למה לי לשבור את הראש? יש חוקים אז אני מציית להם ובינתיים גם שומר על עצמי. אני אחכה. אולי אפסיד זמן אבל לא אתגרה. לא אכנס להרפתקה שאני לא יודע איך אני עלול לצאת ממנה". מחכה. סומך על הסדר הקיומי ועובר בבטחה. ויש מי שהרמזור הוא רק המלצה "שהחוננים יחכו ברמזור. אני עובר בקצב שלי. אני יודע לשמור על עצמי. אני ואפסי עוד". ויש כאלה שלא מרימים את הראש לראות מה הרמזור אומר בכלל. החיים לא ממש בטוחו הראייה שלהם. הם שקועים בעצמם. ואומרים: "אני לא ממש מתגרה בחיים אבל גם לא ממש שם לב לחוקים שלהם. יהיה בסדר".

וזו התבנית של הבחירה: 10 – 90. עשרה אחוז מחיינו הם הדברים שקורים לנו ממש בלי אחריותו ובלי שיש לנו השפעה עליהם: שכול, תאונה, פיטורין, מחלה, רעידת אדמה, חבר בוגדני, ילד עם דיסלקציה – זה קרה לנו. ומעתה, 90 אחוז של החיים הם הבחירות שלנו לתגובה על כל אחד מהמקרים האלה. זה כמו מגרש טניס: אנחנו אחראיים לכדור רק כאשר הוא במגרש שלנו: חובטים בו או לא? ימינה או שמאלה? חזק או חלש?

תהליך הבחירה הוא סובייקטיבי. תזכרו ברעיון הסובייקטיביות אשר נבנה באופן שונה אצל כל אחד מאיתנו עוד עם חוויות הילדות. אז אנחנו בוחרים כמעט בלי מודעות, כי "אני כזה". אבל רגע, בואו נהייה מודעים. בואו נבין שיש בחירה גם בעשייה הכמעט אוטומטית שאנחנו עושים. האם כאשר אני נדרס אני רואה את הקושי הזה כגזירה או כאתגר?

החיפוש הראשון של אדלר לבניית מודל האדם, החל כאשר הוא טיפל בפצועי מלחמה. הוא שם לב שגברים, שעברו אותו סוג פציעה (במקרה זה זה היה גדיעת רגל) ובאו מאותו רקע כלכלי והשכלתי – הגיבו שונה לאותו המצב בו היו שרויים.

העולם הוא אותו עולם, אבל איך אני בוחר לראות אותו? מה אני אומרת לעצמי כשאני נמצאת מול מציאות מסוימת? הבחירה היא לא במצב – אלא בתגובה אליו.

בדרך כלל אנחנו בוחרים במשהו שאנחנו חושבים שהוא תורם לנו. חותכים אותי בכביש: אני כועס כי הוא מניאק. רגע, רגע, יש לי מספיק מידע כדי לחשוב שהוא מניאק? אולי יש לו במכונית אשה כורעת ללדת? אולי הוא מאחר לפגישה הכי חשובה בחיים שלו? אולי הוא איבד ריכוז ומצא עצמו קרוב מידי אלי ולכן חתך? ונגיד שהוא מניאק – אז מה המטרה שלי? לראות את העולם בשחור לבן? להוכיח לעצמי שהחיים קשים? אני אולי רוצה לתקן את העולם? הרווחתי את זה שאני בסדר והעולם לא?

ויקטור פרנקל הראה לנו שבמצבים הכי קשים של החיים, יש אנשים שבחרו לא לחיות יותר, להיכנס לדיכאון, ללמוד לקח, או להעביר מסר. דבר שהוא עשה.

תמיד כדאי לחשוב על אדם שמתנהג אחרת במצב דומה, וזו הוכחה שניתן ללמוד שאולי יש אופציות אחרות, כי הרי בדרך כלל אנחנו אומרים "לא הייתה לי ברירה". אבל אם יש אנשים

שמתנהגים אחרת – סימן שיש ברירה. היא לעיתים לא נראית לנו כי אנו מוכתבים ע"י הסובייקטיביות שלנו, אבל במקום זה, במכון אדלר, אנחנו רוצים לפתוח את המחשבה, להרחיב דפוסים קבועים ותוקעים שלנו ולכן מסתכלים על אחרים.

כל מה שקורה לי בחיים הוא באחריותי. לא בשליטתי אלא באחריותי. MY BUSINESS. תארו לעצמכם שיש לכם עסק והוא לא באחריותכם? יש לכם חיים והם באחריותכם. ודעו לכם, שאף פעם לא מאוחר מידי ללמוד או ללמד את עניין הבחירה. אני אשתף אתכם בסיפור אישי על אחד מבניי: סיפור הבן שהחברה שלו הכריחה אותו ללכת לסרט.

בעיקרון, אנחנו מונעים ע"י רגשות ויש כמה סוגים. יש את -

- אלו המקרבים אותנו לבני אדם ואשר עוזרים לנו במילוי משימות החיים: אהבה, ידידות, אומץ, אופטימיות.
- אלו אשר עוזרים לנו להימנע מעשייה: פחד, פסימיות, שנאה.
- ויש את רגשות האשם – רגשות אשר משאירים אותנו באותו מקום. המצפון אומר שצריך לעשות, אבל האדם לא רוצה לעשות ולכן מגייס רגשות אשם. הם מראים את מצפוני אבל מאפשרים לי לא לעשות את מה שצריך לעשות.

כשאנשים שאומרים "צריך" סימן שלא הפנימו את הערכים. צריך להגיע לעבודה בזמן, צריך לכבד מבוגרים.... ברגע שהערך מופנם אנחנו לא צריכים שום דבר, לא מכריחים אותנו, יש לנו אפשרות בחירה ואנחנו רוצים להגיע בזמן ורוצים לכבד מבוגרים.

מה אנחנו כן יכולים לעשות כדי להיות יותר מרוצים מחיינו? מחקרים רבים בפסיכולוגיה חברתית אישרו את מה שאריסטו אמר כבר לפני אלפיים שנה: "אנו נהפכים לצודקים ע"י עשיית מעשים צודקים, לשולטים בעצמנו ע"י הפעלת שליטה עצמית, לאמיצים ע"י ביצוע מעשי אומץ". הדרך היא לנהוג יותר כמו האדם שאנו רוצים להיות".