

הרהורים על חופש הבחירה

ד"ר נאווה כהן

עבודת גמר

לקורס יסודות הפסיכולוגיה האדלריאנית

בהנחיית דסי צוראל

מרץ, 2006

אדר, תשס"ו

האמנם עוד יבואו ימים בסליחה ובחסד,
ותלכי בשדה, ותלכי בו כהלך התם,
ומחשוף כף-רגלך ילטף בעלי האספסת,
או שלפי שבלים ידקרוך ותמתק דקירתם.

או מטר ישיגך בעדת טפותיו הדופקת
על כתפיד, חזך, צוארך, וראשך רענן.
ותלכי בשדה הרטב וירחב בך השקט
כאור בשולי הענן.

ונשמת את ריחו של התלם נשם ורגע,
וראית את השמש בראי-השלולית הזהב,
ופשוטים הדברים וחיים, ומתר במ לנגע,
ומתר, ומתר לאהב.

את תלכי בשדה, לבדך. לא נצרבת בלהט
השרפות, בדרכים שסמרו מאימה ומדם.
ובישר-לבב שוב תהיי ענוה ונכנעת
כאחד הדשאים, כאחד האדם.

לאה גולדברג

א. פתיחה

מעין הקדמה

בעבודה זו בחרתי לעסוק במושג 'חופש הבחירה'. מושג זה הוא אחד היסודות בתיאוריה של הפסיכולוגיה האינדיבידואלית של אלפרד אדלר, וליתר דיוק הוא אחד היסודות במודל האדם.

בחרתי לעסוק במושג 'חופש הבחירה' היות שהוא משקף ומדגיש, בעיני, את מותר האדם, וגם כיוון שהוא מלווה אותי מיום שעמדתי על דעתי. החיבור אמנם נכתב מנקודת מבטי, אך הוא מתיימר לשרטט מתווים סביב חופש הבחירה היכולים להתאים לכל אדם.

החיבור פותח בהנחות יסוד המרחיבות את בסיס המושג, ועיקרו בהתוויית מעין מפה המאירה ומחדדת את המושג על היבטיו השונים, כמו: **ממדים של בחירה, רבדים של בחירה, וגורמים המקשים על האדם בתהליך הבחירה**. לקראת סופו של החיבור מספר **המלצות להורים**, וכן סיכום וסיום.

מבוא קצר

עולמנו המופלא כולל מגוון רחב של תופעות. בכל תופעה נוכל לזהות שתי פנים לפחות. הפיזיקה של המאה העשרים גילתה, למשל, שהאלקטרונים מתנהגים לעיתים כגלים ולעיתים כחלקיקים. סרטים דוקומנטריים המתארים בעלי חיים מתמקדים לעיתים במשפחת האריות שלא הגיע מזון לפיה זה ימים, והיא משוטטת במטרה למצוא מענה לרעבונה. סרטים אחרים מתמקדים דוקא באנטילופה הנוודת עם העדר ומנסה להתגונן מפני אויביה המרובים, ולפתע היא ניצודה ונטרפת על ידי האריות. למותר לציין, שכל אחד מהתסריטים הללו מעורר בנו רגשות אחרים.

גם העולם האנושי מורכב להפליא. כל אחד מאיתנו הוא יחיד מיוחד, ייחוד זה בא לידי ביטוי, למשל, כשכל אחד מאיתנו מתאר חפץ או תופעה ומייחס לו או לה משמעות שונה, הנגזרת מתפיסת עולמו הסובייקטיבית (כמו בסרט 'רשומון', למשל).

עניין זה של נקודות המבט השונות הוא חלק בלתי נפרד מחיי אנוש, והוא עומד בבסיסם של תהליכי הבחירה של בני אדם. היות שלכל מצב בחיים יש לפחות שתי נקודות מבט, אנו יכולים להחליט, כלומר, לבחור לאיזו מהן נתייחס. מכאן ניתן לחלץ הגדרה ראשונית של המושג 'בחירה'.

בחירה, היא החלטה של יצור תבוני מתוך מחשבה מודעת ובשליטתה לנקוט באחת מתוך כמה אפשרויות. וחופש הבחירה מתבטא בכך שהוא יכול לבחור א או ב באותה מידה ובלי מגבלה.

הגדרה זו מצומצמת למדי, ולכן נרחיבה באמצעות התבוננות אנליטית במושג. להלן נעמיק את הבנתנו ונברר מהו חופש בחירה? למי הוא ניתן? מתי? עד מתי? מה הוא כולל? מה הוא מאפשר? ועוד. תחילה באמצעות הנחות היסוד שיתוארו להלן, ולאחריהן, תיאור ממדים של בחירה ורבדים של בחירה.

ב. 'חופש הבחירה' - מעין מפה

1. הנחות יסוד

כאמור, אפשרויות שונות הן חלק מהעולם ומהחיים. אך מעבר לעצם קיומן, **ניתנת לנו האפשרות לבחור** ביניהן. בפרשת ניצבים שעיקרה ענייני תשובה והיא נקראת בשבת שלפני ראש השנה, או בשבת שבין ראש השנה ליום הכיפורים, מובא עיקרון יסוד של היהדות - עיקרון הבחירה החופשית: "העדתי בכם היום את השמים ואת הארץ, החיים והמות נתתי לפניך, הברכה והקללה, ובחרת בחיים למען תחיה אתה וזרעך (דברים ל יט). ואצל הרמב"ם בהלכות תשובה ה, א-ג: "**רשות לכל אדם נתונה** - אם רצה להטות עצמו לדרך טובה ולהיות צדיק - הרשות בידו, ואם רצה להטות עצמו לדרך רעה ולהיות רשע - הרשות בידו... כל אדם ואדם ראוי להיות צדיק כמשה רבנו או רשע כירובעם, או חכם או סכל, או רחמן או אכזרי, או כילי או שוע, וכן שאר כל הדעות... ואין לו מי שיכפהו ולא גוזר עליו ולא מי שמושכו לאחד משני הדרכים. אלא הוא מעצמו ומדעתו נוטה לאי זו דרך שירצה".

מעבר לאפשרויות שמצויות בעולם ובחיים, ומעבר לחירות לבחור ביניהן, אפשר לטעון שפעולת הבחירה ממש היא המגדירה את היותנו בחיים. פראנקל מדבר על '**חלופיות החיים**' (פראנקל, 1981), ולנו יש ביטוי שגור האומר 'החיים חולפים'. יתכן שאפשר ללמוד מכך שאם בחיים עצמם גלומות החלופות/האפשרויות, אז כשהחיים חולפים חולפות עמן גם החלופות (האפשרויות). וכן להפך, כשאנו מוותרים על החלופות אנו מוותרים על החיים. כלומר, מימושה של הבחירה הוא המגדיר את היותנו אדם חי. ממש כמו הנשימה. כלומר, הקשר בין הבחירה לחיים הוא כמו הקשר בין הנשימה לחיים. הנשימה היא עדות לקיומנו. וכך גם הבחירה. העדר נשימה מעיד על מותנו ממש, וויתור על בחירה (למרות שניתנה לנו הרשות לבחור), מעיד על מותנו בעודנו בחיים. שהרי זה מותר האדם.

זאת ועוד, **לחירות** שניתנת לנו לבחור, **מתלווה מחויבות ואחריות**, לעצמי וגם לאחר. זוהי חירות מתוך מחויבות ואחריות לעצמי ולחיי, מתוך מחויבות לערכים, לחופש של הזולת, לחזון של 'החברה הטובה'. החירות הזו אינה עניין של חופש מוחלט ושחרור טוטלי, והמחויבות אינה מתוך כפייה ושעבוד (רוג'רס, 1992; דרום, 1989).

חירות זו אינה עניין של רדיפה אינסופית אחר סיפוק צרכים. לוינס מתייחס לחירות ולאחריות המוטלת עלינו, ומזהיר מפני השאיפה לחיים פתוחים של האדם המערבי. אדם שעומדות בפניו מגוון של אפשרויות והוא להוט לנסות הכל, לחוות הכל, החושב שאסור לדחות כל אפשרות, שאסור להחמיץ את החיים. רדיפה זו עלולה להוביל לשטחיות, לניתוק, לניכור, ל'אני ואפסי' (לוינס, 2001).

פראנקל רואה את האדם כבעל כוח הגדרה עצמית (פראנקל, 1981). מכך ניתן ללמוד שבכל מקרה הן החופש והן הבחירה ניתנים לאדם עצמו. וגם **שהבחירה** נעשית על ידי הפרט **לגבי עצמו**. ואין לנו החירות והאפשרות לבחור כלפי אחרים. אנו בוחרים לגבי היבטים שונים של חיינו ולגבי חלקנו באינטראקציה עם אחרים. ובקיצור, חופש הבחירה הוא אישי ואינו ניתן להעברה, גם אם יש לכך השלכות על אחרים.

תהליך הבחירה הוא עניין מעשי וממשי. כל אחד בכל שעה, בכל מקום ובכל מצב יש לו החירות לבחור. ובלשונו של פראנקל: "**כל אדם ואדם בן חורין להשתנות בכל שעה**"; "בכל רגע ורגע אדם חייב להכריע לשבט ולחסד מה תהיה מצבת הזיכרון של קיומו" (פראנקל, 1981).

ובלשון המקרא: "כי המצוה הזאת אשר אנכי מצוך היום, לא נפלאה היא ממך, ולא רחקה היא. **לא בשמים היא** לאמר מי יעלה לנו השמימה, ויקחה לנו, וישמענו אתה ונעשנה. ולא מעבר לים היא לאמר, מי יעבר לנו אל עבר הים, ויקחה לנו אתה, ונעשנה. כי בפיך ובלבבך לעשותו". (דברים ל יא).

פראנקל מחדד את היכולת לבחור בכל מצב וטוען שגם אם אדם נמצא בנסיבות חיים מגבילות מאוד, כמו חולה נפש, למשל, הוא יכול להקנות לחייו משמעות חדשה, להסתכל החוצה, ולראות את האפשרויות, אפילו המצומצמות, הגלומות במציאות הסובבת אותו (פראנקל, 1981).

בנוסף, לכל בחירה יש רווח ויש מחיר. כך שלאחר כל בחירה שלנו מונחת לפתחנו בחירה נוספת באיזו מידה נשמח על הרווח, נבכה את המחיר ו/או נתגעגע לאפשרויות בהן לא בחרנו. כך שהבחירה היא **בחירה מתמדת** (בן חורין, 2006).

זאת ועוד, למרות שלכאורה נראה שאין לנו האפשרות לשנות את תוצאות הבחירה שלנו, שהרי החיים זורמים כנהר. במרבית המקרים תוצאות הבחירה שלנו הפיכות. למעשה רק שלושה היבטים של חיינו אינם הפיכים: הורות, גדילה (תהליך חד כיווני) ומוות. במחירים ובקשיים גדולים יותר או פחות, אפשר לשנות את תוצאותיה ה'גורליות' של כל החלטה או בחירה. הבחירה מחדש לא תהיה אותה בחירה ראשונית, היות שאנו כבר שונים, וכך גם האחרים והסיטואציה, גם את חוויית הכישלון לא ניתן למחוק. למרות זאת אפשר תמיד לעבור להתגורר ב..., להינשא ל..., לעסוק ב..., כך **שבמידה רבה תוצאות בחירותינו הפיכות**.

חופש הבחירה אמנם מוחלט, אך עם זאת הוא קיים בתוך מסגרת נתונה. מסגרת זו קרויה "**קרקע הקיום**", העולם הספציפי שלתוכו האדם נולד. מתוך קרקע זו יכול האדם לצמוח לכיוונים שונים, תוך מודעות לקרקע שמתוכה צמח. כלומר, **חירותו של האדם מוגבלת, כיוון ששדה האפשרויות העומד בפניו מוגבל**. חופש הבחירה קיים מתוך קבלה של המגבלות המציאותיות. אין זו חירות מתנאים אלא חירות לנקוט עמדה כלפי התנאים (פראנקל, 1981). כך, למשל, חלק מקרקע הקיום של אדם היא עובדת היוולדו גבר ולא אישה, שחור ולא לבן. עובדה זו מגבילה את האדם וקובעת חלק מאפשרויות הקיום שלו.

ולסיום, **הקושי שבחופש לבחור**. שינוי סדר אותיות השורש בעברית מלמד על משמעות המילה או על היפוכה. השורש של המילה 'בחירה' הוא: 'ב. ח. ר.', אחת האפשרויות בשינוי סדר האותיות היא השורש: 'ב. ר. ח.', שיוצרת את המילה 'ברחה'. ואכן המילים '**בחירה**' ו'**ברחה**' קשורות זו בזו. ניתן ללמוד מקשר זה על אחד הקשיים הגדולים העומדים בפנינו בתהליך הבחירה והוא קבלת אחריות על חיינו, מחשבותינו, רגשותינו והתנהגויותינו. במקרים רבים אנו נוטים לברוח מאחריות זו, למשל, על ידי הטלת אשמה על הגורל, הגנים או ההורים (... 'אבל זה עניין של אופי, לא?'; 'מה לעשות? כך למדתי בבית הורי'...).

אריך פרום, בספרו 'מנוס מחופש', טוען שהאדם בעולמנו הטכנולוגי חווה ניכור ובדידות. הוא אינו מסוגל ליהנות מהחופש שיש לו ובורח מאחריות עצמית. זאת על ידי הענקת סמכות לבני אדם אחרים, על ידי אלימות, או על ידי קונפורמיות. התוצאה, ה'אני' מאבד את עצמיותו וייחודו (פרום, 1958).

נראה אפוא, שבחירה מחייבת לקיחת אחריות ומחויבות שהן ההפך מברחה. וזה ק ש ה.

2. ממדים של בחירה

ניסיון ראשוני לנתח תהליכי בחירה מחדד תלות בין ממדים שונים של בחירה, לבין מספר האפשרויות שאנו רואים לפנינו. הניתוח להלן מאיר אותם: בחירה חד-ממדית, דו-ממדית ורב-ממדית.

2.1 בחירה חד-ממדית - 'רק כך': התנהגות שבסיסה (הלא מודע בדרך כלל) קיומה של אפשרות אחת: 'רק כך אני יכולה', 'רק כך אני מסוגלת', 'אני צריכה/מוכרחה', 'לא יעלה על הדעת ש...'. ועוד. ובאנלוגיה מעולם הצבעים: להתבונן דרך מסננת בצבע אחד, בדרך כלל שחור.

2.2 בחירה דו-ממדית - 'או-או': בחירה בין שתי חלופות בלבד, בחירה באפשרות א או ב. ובאנלוגיה מעולם הצבעים: לבחור האם להתבונן דרך מסננת בצבע שחור או דרך מסננת בצבע לבן. לממד זה שני אופנים, השונים זה מזה בהקשר בה הבחירה מתרחשת, האחד מועיל והאחר מגביל.

2.2.1 הישרדות: בחירה באפשרות א או בלא א, זאת כדי שתתאפשר עצם החיות שלנו. למשל, הדוגמא הקלאסית: בריחה או התקפה (זיו, 1993). ודוגמא נוספת שמביא פראנקל, להתמסר למחלה באופן שמתבטא ברחמים עצמיים, או להתחייב כלפי עצמך לחיים (פראנקל, 1981).

2.2.2 צמצום: בחירה אותה מכנים ואצלאוויק, ויקלנד ופיס: 'אשליה טיפוסית של ברירות'. בחירה בין א לב, כששתיהן הרסניות ואיננו רואים אפשרות טובה יותר (ואצלאוויק וחבריו, 1998). למשל, ניתן לשמוע היום יותר ויותר אצל נשים שיש להן ותק בנשואין את המשפט: 'זה או שאמשיך לשרת כאן את כולם, או שאתגרש ואז יהיה לי סוף סוף זמן לעצמי'.

2.3 בחירה רב-ממדית - ריבוי אפשרויות: ממד של פריצה ושל הרחבת האפשרויות. גם לממד זה שני אופנים.

2.3.1 סינתזה - 'גם וגם': ממד של פריצה המתאפשרת ממעבר של 'זה במקום זה' ל'גם זה וגם זה' במשולב. מעבר מדיכוטומיה של 'או-או' אל סינתזה והשלמה זה של זה. כלומר, יצירת סינתזה המתאפשרת מאחדות הניגודים ומביטולם, כך ששני ההפכים שייכים זה לזה ללא הפרד. כמו למשל, הקוטב החיובי והקוטב השלילי בשדה חשמלי, או הצמדים: חיים ומוות, בריאות וחולי. כל אחד מקבל את משמעותו וייחודו מהקיום של היפוכו. דוגמא מתחום החינוך: האם מקור הסמכות במורה או בלומד? הסינתזה: מקור הסמכות בשותפות בין מורים ללומדים (דרום, 1989). ובאנלוגיה מעולם הצבעים: יצירה שיש בה סינתזה של שחור, לבן, אפור.

2.3.2 'מה עוד?': מה עוד אפשר לשקול? אילו אפשרויות נוספות עומדות לפני? טכניקות של חשיבה יצירתית (דה בונו, 1988; גרוסמן וחבריו, 1995) ושל חשיבה המצאתית (בן חורין, 2003) יכולות לסייע בפריצה ו/או בהעלאת אפשרויות נוספות. ובאנלוגיה מעולם הצבעים, שימוש במגוון של צבעים. לעקרת הבית מהדוגמא שלעיל אפשר להציע לשקול גם: לוותר באופן חד-צדדי על כל משימותיה השונות, ליזום ולארגן קניית עזרה, להשתתף בסדנאות של העצמה לנשים, לפנות לליעוץ, לוותר על חלק מהמשימות ולהקדיש זמן לדברים שהיא אוהבת ורוצה לעצמה.

יש היררכיה בין שלושת הממדים הללו, והם לעתים קרובות משקפים דרגות שונות של התפתחות אישית אצל בני אדם.

3. רבדים של בחירה

התבוננות מעמיקה יותר בסוגיית הבחירה מבהירה רבדים שונים של תהליכי בחירה הנבדלים זה מזה ברמת המודעות שלנו לעצם הבחירה, ובפוטנציאל הצמיחה האישית (עומק תהליכי השינוי) שהם מזמנים. רבדים שונים אלה מתממשים בסיטואציות שונות בחיינו. להלן תיאורם.

3.1 רובד בסיסי - קבלת החלטות

“כל שביל הוא הנכון בשבילים...” זלמן שניאור.

בחירה ברובד בסיסי מתייחסת לתהליך של קבלת החלטות בחיי היומיום ובפרשות דרכים. כמו למשל: מה ללבוש, מה לאכול, כמה לאכול..., היכן לגור, מה ללמוד, במה לעסוק, ממה להתפרנס, עם מי להקים בית, כיצד לחנך את ילדינו. בבסיס הבחירות הללו, ניתוח המצב מתוך נקודת הראות האישית שלנו, האופן בו אנו רואים את עצמנו, את האחרים ואת העולם - ההיגיון הפרטי הסובייקטיבי. וכן הבנה של מחירים ורווחים, בירור ערכים, הכרעה, חיים עם תוצאת הבחירה תוך הנאה מהרווחים ותשלום המחירים.

תורות רבות ישנן על תהליכי קבלות החלטות (אדיג'ס, 1988; ג'ניס ומאן, 1980). בכל מקרה תהליך הבחירה נעשה כך או אחרת באופן מודע, הבחירות מעצבות את העתיד, ותהליך קבלת ההחלטה נעשה בתנאי אי-ודאות. להלן נתייחס רק לשתי מכשולות אפשרויות בתהליך בחירה שכזה.

אחת המכשולות בתהליך של בחירה ברובד בסיסי היא שלעיתים אנו לוכדים את עצמנו באשליה של אלטרנטיבות ראו 'ממד צמצום' לעיל. כאילו הבחירה בין א ללא א, ובכל חלופה שנבחר נשאר לכודים כמו בדוגמא הקודמת: לפרק את המשפחה או להישאר שפחה בתוכה. מלכוד זה מקשה על הבחירה ומעוות אותנו לגבי אפשרות הנוגדת את השכל הישר. בלשונם של ואצלאוויק וחבריו מתבקשת כאן פריצה אותה הם מכנים 'שינוי ממעלה שניה'. הם מביאים לכך דוגמא מאלפת: במאה התשע עשרה פקד אחד ממפקדי הצבא לטהר הפגנה אחת מרבות בפריז. הוא ציווה על חייליו לתפוס עמדת ירי, ולכוון את רוביהם אל ההמון... כשהשתררה דממה, הוא שלף את חרבו וצעק בכל גרונו: "אדונים וגבירות, קיבלתי פקודה לירות אל האספסוף. אולם כיוון שאני רואה לפני מספר רב של אזרחים גוונים ומכובדים, אני מבקש אותם להסתלק, כדי שאוכל לירות בשקט אל האספסוף". הכיכר התרוקנה תוך כמה דקות (ואצלאוויק וחבריו, 1998).

מכשלה נוספת היא הפחד הגדול מתוצאות ההחלטה. לעתים אנו מעדיפים לדחות את ההחלטה, או בכלל להימנע ממנה, היות שאנו פוחדים מהשלכותיה. דייל קארנג'י ודיוויד ברנס מציעים כל אחד לשיטתו גלגלי הצלה. דייל קארנג'י מציע לשאול את עצמך: 'מה הכי גרוע שיכול לקרות?' (קארנג'י, 1976) ודיוויד ברנס מציע להכין רשימת 'אין מה להפסיד', רשימה של תוצאות שליליות עמן יהיה עליך להתמודד אם תיקח סיכון, תבצע ההחלטה ותיכשל (ברנס, מהדורה שמינית). שניהם טוענים שמהר מאוד מסתבר שחלק מהפחדים חסר בסיס. חלק אחר מהפחדים הם כאלה שמזמינים אותנו להתיידד איתם ולהתמודד עמם. ובכל מקרה יש לזכור שבכישלון יש תועלת. שהרי כך למשל, למדנו ללכת.

ולסיכום, בחירות ברובד בסיסי הן תהליכי קבלת החלטות, אלו בחירות שנעשות באופן מודע ויומיומי, לכל בחירה מחיר ורווח ברורים יחסית, וכן ויתור על אפשרויות אחרות. תהליך בחירה שכזה מזמן לנו תהליך שינוי שעיקרו הסתגלות למצב החדש. תהליך קבלת ההחלטה הוא אופטימלי בממד 'ריבוי אפשרויות'.

ולמה הדבר דומה? לעמידה בפרוודור כשעלינו להחליט לאיזה מבין החדרים, אם בכלל, להיכנס, כאשר לא ידוע לנו מה עתיד להתרחש בכל אחד מהחדרים או הפרוודור.

3.2 רובד ביניים - מחשבות, רגשות, התנהגויות

”אין דבר טוב או רע, המחשבה עושה אותם לכאלה”. שייקספיר.

בחירות ברובד ביניים הן בחירות יומיומיות שנעשות באופן בלתי מודע בכל זמן ובכל מקום. ולפיכך, התוצרים של הבחירות הללו הם תגובות (פעולות, התנהגויות, אמירות, הימנעות) אוטומטיות, הבאות לידי ביטוי בכל סיטואציה ובכל אינטראקציה בחיינו. כלומר, אנו קולטים, ומפרשים כל התרחשות, ומגיבים בהתאם לפרשנות שהענקנו. אולם איננו מודעים לקיומה של הפרשנות, ולכך שהיא מתבססת על נקודת מבטנו האישית - על ההיגיון הפרטי הסובייקטיבי שלנו, ולא על המציאות 'האובייקטיבית'.

כבר במאה הראשונה לפני הספירה התייחס לכך הפילוסוף היווני אפיקטטוס: "לא הדברים עצמם מטרידים אותנו אלא הדעה שיש לנו על אודות דברים אלה". ואצל פראנקל הנחת היסוד היא, שאנו בני האנוש אחראים לחיינו, שהתנהגותנו היא פועל יוצא של החלטותינו ולא של התנאים שבהם אנו נתונים (פראנקל, 1981).

סטיבן קובי בעקבותיו מפרק את המילה 'responsibility' לשני חלקים: 'response-ability', שפירושו: היכולת לבחור תגובה. הוא טוען כאחרים לפניו שלא מה שקורה לנו פוגע בנו, אלא תגובתנו לכך. לפיכך, עלינו ליטול יוזמה ולבחור תגובה (קובי, 1996).

העדר ההכרה באחריות והעדר הבחירה משתקפים היטב בשפה. השפה מכסה על ההנחות המובלעות שלנו ובכך מטשטשת את האחריות המוטלת עלינו, ולכן את עצם קיומה של בחירה. הדוגמאות לכך רבות מאוד, להלן אחדות:

האמירה: 'לו רק היתה אשתי פחות רגזנית'; ההנחה המובלעת: התנהגותו של מישוהו אחר מגבילה אותי.
האמירה: 'האהבה נגמרה'; ההנחות המובלעות: הנסיבות שולטות בי, אהבה היא נתון.
האמירה: 'כזו אני'; ההנחות המובלעות: כך נולדתי, זה תורשתי, זה באשמת הורי, אין אפשרויות אחרות.
וכפי שתיאר זאת לאחרונה מתוך הכלא, נער בן 16 שהורשע בדקירה: "לנו אין החלטות..." "דבר גורר דבר" (ערץ, 10, 2006).

תיאור נוסף של תגובותינו האוטומטיות ניתן באמצעות מעגלים שוטים של מחשבות, רגשות והתנהגויות המזינות ומנציחות זו את זו. כמו למשל, המחשבה: "אין טעם לעשות דבר היות שבכל מקרה לא אצליח", הרגשות: חוסר אונים, חוסר ערך. התגובה: "לכן אשאר במיטה". לאורך זמן אני מתבודד ומתרחק מסביבתי, דבר המגביר את חוסר האונים ותחושת חוסר הערך, שמזינים בתורם את השהייה במיטה ואת המחשבות שאין טעם.... וחוזר חלילה. בנוסף, בונים תיאוריה שתסביר את מהלך העניינים, כמו למשל: זהו עונש שקיבלתי, זה הגורל, ההורמונים, התורשה, המזל או אשמת ההורים ועוד (ברנס, מהדורה שמינית).

גישות טיפול קוגניטיביות פועלות על מנת לחשוף את ההנחות המובלעות ואת עיוותי החשיבה שבבסיס המחשבות שלנו, ומנהלות עמן דיאלוג. הנחות היסוד הן: שאנו שולטים ללא מיצרים במחשבותינו, שמחשבותינו על האירועים הן המשפיעות על ההרגשה שלנו, שלמחשבותינו מספר עיוותים (הכללת יתר, למשל) ושלא נלכוד את המחשבות הללו ונראה חלופות שונות נוכל לשנות את ההרגשה ולבחור התנהגויות אחרות (ברנס, מהדורה שמינית; אליס, אתר אינטרנט).

ברנס טוען ששינוי בדרכי החשיבה גורם לנו בדרך כלל לתמורות אמיתיות בצורת התייחסותנו לאירועי החיים במצב רוחנו ובחיוניות שלנו (ברנס, מהדורה שמינית).

דוגמא מאלפת לשינוי שכזה, הובאה בסרט תעודה שהוקרן בערוץ 8 על חייו של המתמטיקאי ג'ון נאש זוכה פרס נובל וחולה בסכיזופרניה שהחלים. הוא נשאל מה עזר לו להתגבר על המחלה שלו, ותשובתו היתה, שהוא פשוט בוחר לא להקשיב לקולות (ערוץ 8, 2005).

אמצעי מרכזי לשינוי דרכי החשיבה הוא הגדרה מחדש או פירוש מחדש של הבעיה, הסיטואציה, ההתרחשות. כאשר המשמעות המיוחסת למצב משתנה, משתנות מחשבותינו, ובהתאם רגשותינו והתנהגויותינו (ואצלאוויק וחבריו, 1998).

בנוסף לגישות הללו, ישנן גישות נוספות שמטרתן התפתחות אישית ושיפור איכות חיים על ידי שליטה במחשבות, ברגשות ובהתנהגויות. כמו למשל, תנועת המוסר בחברה הדתית והחרדית שמדגישה את תיקון המידות (רמח"ל, חפץ חיים), וגישות רוחניות/פסיכולוגיות מערביות ומזרחיות המדגישות התפתחות אישית ביניהן: לואיזי היי (היי, 1995) ווויין דייר (דייר, 2000).

ולסיכום, בחירות ברובד ביניים הן: בחירות יומיומיות, לא מודעות ואוטומטיות, מהוות בסיס להרגלים שלנו, קשורות למחשבות, לרגשות ולהתנהגויות שלנו, מאפשרות מעבר מבחירה חד-ממדית לבחירה רב-ממדית, כלומר מעבר מרמת 'רק כך' לרמת 'יריבוי אפשרויות', מזמנות תהליך של שינוי הרגלים ושל פריצת המעגלים השוטמים שבחינו. תהליך זה כרוך בהתמודדות עם הפחד שבשינוי הרגלים, ועם ההתנגדות שמתעוררת כתוצאה מערעור על 'אמיתות' יסוד שלנו (אבל זה אופי!; אבל אין לי ברירה!). והוא כרוך במעבר מתגובה אוטומטית ללקיחת אחריות, למחשבה מחודשת ולבחירת התנהגות מועילה יותר. ולכן פוטנציאל הצמיחה גדול בבחירות ברובד ביניים.

ולמה הדבר דומה? להתמצאות בחדר חשוך תוך מעידות והיתקלות בחפצים, אולם הדלקה אפילו של גפרור אחד מאפשרת התהלכות שונה. הדלקת תאורה בחדר, תשפר את ההתמצאות עד מאוד.

3.3 רובד עמוק - הרחבת ההיגיון הפרטי

גן נעול
לא שביל אליו לא דרך
גן נעול - אדם.
האלך לי או אכה בסלע
עד זוב דם?

רחל

במצבים מסוימים בחיינו כמו בנקודות משבר, או כשאנו רוצים מאוד משהו ואיננו מצליחים להשיגו, אנו יכולים לחוות תקיעות, חוסר אונים, יאוש, חוסר תכלית ותוחלת ועוד. במצבים שכאלה התמונה מכוסה בערפל סמיך, המודעות שלנו עמומה לגמרי, יש לנו רק הידיעה שאנו נדרשים לשלם מחיר כבד שלא התחייבנו לו, שלא ברור לנו מהיכן הוא מגיע ועל מה ולמה. והתחושות שלנו הן כשל המשוטטים ברחובות ללא מוצא או כשל התחושות של אסיר הנמצא בבית האסורים על לא עוול בכפו, שנגזר דינו ושאין לו בפני מי לערער או כשל בני ערובה. מצבים אלה מזמנים העלאה למודעות של בחירות ברובד עמוק. בחירות אלה מתבססות על ההנחות המובלעות שיש לנו על עצמנו, על אחרים, ועל העולם ('לא מגיע לי', 'הדברים תמיד באים לי בקושי', 'מר גורלי והעולם אכזרי'). כלומר, הן נוגעות בהיגיון הפרטי שלנו - בגרעין הסובייקטיביות הפנימי (תפיסת עצמי, האחר, העולם). בחירות אלה מתאפיינות בכך שאיננו מודעים לכך שנעשתה כאן

בחירה (ובטוחים שזה הגורל). המחירים ברורים לנו, אך עצם הבחירה והרווחים שאנו מפקים ממנה עלומים לחלוטין. למצב שכזה יש פוטנציאל צמיחה גבוה ביותר.

צמיחה זו יכולה להתממש כשאנו מגלים וחושפים את ההנחות הסמויות שלנו, את ההיגיון הפרטי שלנו ומאירים את הבחירה הלא מודעת על רווחיה. וכל אלה מתקיימים באמצעות טיפול אדלריאני טוב, ש"הרי אין חבוש מתיר עצמו מבית האסורים" (ברכות ה, ע"ב). הנחות היסוד של הטיפול הן: שאנו פועלים כדי להיטיב עם עצמנו ולא בכדי להזיק; שבבסיס הפעולות שלנו יש בחירה; ושלבחירה הזו יש גם רווחים שאיננו מודעים להם. לאחר שמאירים את כל הללו מתאפשרת בחירה מחדש, בחירה מודעת. הצמיחה והשינוי בסוג כזה של בחירה בא לידי ביטוי בכך שאנו מחליטים שלמרות הקושי והפחד אנו רוצים להרחיב את התפיסות הסובייקטיביות שביסוד ההיגיון הפרטי שלנו, להגדיל את רפרטואר התגובות שלנו, לקחת סיכונים ולצאת לחופשי מבית הכלא שסידרנו לעצמנו.

הרווח הגדול של היציאה לחירות, של השחרור, של העצמאות, של הרחבת דרגות החופש, לא יסולא בפז. הנקודה הארכימדית בטיפול שכזה היא הנקודה בה אנו מבינים שאותן אסטרטגיות שעליהן אנו משלמים את מלוא המחיר, הן אלה שבעצם בחרנו לנו 'במו ידינו'. שבחרנו בהן כיוון שבשלב מסוים בחיינו הן היו הדבר הנכון עבורנו, מנקודת מבטנו, כמובן. ההבנה הזו מחלחלת לאט, לאט. ומחזירה אלינו את ההכרה, את האחריות ואת הבחירה (על החבירה ועל ההרחבה). ובתהליך הזה יש כאב, ועצב, והשלמה והתעוררות ובחירה חגיגית.

וזהו בעצם מותר האדם, זה המייחד אותנו כבני אדם. **האומץ לבחור**, לשנות ולצאת מעבדות לחירות. **והאומץ להיות אני**. להיות אותו יחיד מיוחד שנברא בצלם, שכמוהו לא היה וכמוהו לא יהיה, על שלל האפשרויות המזומנות לו בחייו.

ולסיכום, במצבים בחיים בהם אנו מרגישים תקועים או כשאנו רוצים משהו אך איננו מצליחים להשיגו, כשהמחירים הנדרשים מאתנו כבדים מדי, כשאננו מבינים היכן כאן הבחירה והיכן הרווח, יש לנו הזדמנות להאיר במסגרת טיפול בחירות ברובד עמוק. בחירות אלו נעשות באופן שאיננו מודעים לו. הבחירות הללו קשורות קשר הדוק להיגיון הפרטי שלנו, לגרעין הסובייקטיביות הפנימי, ויש באפשרותנו להרחיבו. פוטנציאל הצמיחה מתממש כשאנו מבינים שאי אנו בחרנו באופן לא מודע, מאירים את הרווחים ובחרים מחדש באופן מודע. תהליך זה מאפשר הגדלת דרגות החופש הפנימיות (יובל, 2001). והוא מלווה במעבר מהטלת אחריות (על הגורל, התורשה, הסביבה) ללקיחת אחריות, ומתחושה של קורבן וכן ערובה לאדם השולט בגורלו שזוכה בחירות.

ולמה הדבר דומה? להימצאות במבוך ממנו אנו רוצים להיחלץ, אולם הערפל הכבד והסמיך סביבנו מקשה על ההתמצאות וכדי להיחלץ עלינו לעבור דרכו, תוך מפגש אפשרי עם כל הרודפים אותנו.

3.4 השוואה בין רובדי הבחירה השונים

לסיכום חלק זה, נשווה בין הרבדים השונים של הבחירה שתוארו לעיל.

המשותף בין הרבדים, שהם :

1. נוגעים בעצמי ולעצמי, גם אם יתכן שאחרים יושפעו ממנה.
2. משפיעים על העתיד.
3. דורשים בחירה נוספת (הדגשת הרווח או המחיר? ניהול שוטף של שחרור מטייסיס אוטומטיים)
4. מלווים בפחד (מאי ודאות הקשורה לעתיד, מעזיבת המוכר והידוע, מיציאה למחוזות חדשים).

השוני בין הרבדים הללו בא לידי ביטוי :

1. ברמת המודעות לעצם קיומה של בחירה. בקבלת החלטות התהליך מודע, אולם בבחירה לשלוט במחשבותינו, ברגשותינו ובהתנהגויותינו, ובעיקר בבחירה להרחיב את ההיגיון הפרטי שלנו, המודעות שלנו אפסית. כתוצאה מכך, בשני הרבדים האחרונים עמומה גם המודעות לרווחים ו/או למחירים של הבחירה.
2. בעומק השינוי או פוטנציאל הצמיחה שהולך וגדל במעבר מבחירה ברובד בסיסי לבחירה ברובד עמוק. לרובד הבסיסי פוטנציאל צמיחה מינימלי, לרובד הביניים - הרחבת רפרטואר תגובות כתוצאה משינוי מחשבתי, יש פוטנציאל צמיחה גדול, ולרובד העמוק - הרחבת ההיגיון הפרטי, פוטנציאל הצמיחה הגדול ביותר.
3. ברמת הפחד הנגזרת מעומק השינוי, ולכן היא הולכת וגדלה במעבר מהרובד הבסיסי לרובד העמוק.

4. הגורמים המקשים על האדם בתהליך הבחירה

אז אם הכל כל כך ברור מדוע קשה לנו להבין את עיקרון חופש הבחירה? ועוד יותר לפעול לאורו? סביר להניח שגורמים שונים ביולוגיים, תרבותיים ופסיכולוגיים חוברים יחדיו ומקשים על תפיסתנו את מרחב האפשרויות, ועל תהליך הבחירה. להלן אחדים :

גורמים ביולוגיים

♦ פרופ' שמעון אולמן מהמחלקה למתמטיקה ולמדעי המחשב במכון ויצמן עוסק, בין השאר, בחקר התודעה ובשאלות כמו : 'איזה פעילות של מוח מייצרת תודעה?'. פרופ' אולמן מתאר תוצאות ניסוי שערך כך : כשמראים שתי תמונות לאדם, אחת לכל עין, תמונה של בית לעין ימין ותמונה של פרצוף לעין שמאל, רואים פעילות של מוח שמעידה על כך שהוא קולט ומעבד את שתי התמונות במקביל. אולם כשמבקשים מהאדם הנבדק לומר מה ראה, הוא אומר : 'בית'. מתברר שלמרות שפעילות המוח מעידה על קליטה ועל עיבוד של שתי התמונות, התודעה קלטה רק תמונה אחת (אולמן, 2006). לדעתי, אולי אפשר להסיק מכך שזה חלק מהבסיס הביולוגי שלנו לראייה המצומצמת שלנו את שדה האפשרויות שלפנינו.

♦ לצורך מהירות תגובה במקרי חירום פועלים האינסטינקטים שלנו באופן אוטומטי (ברחה או התקפה) ולצורך חסכון באנרגיה פועלים הטייסיס האוטומטיים שבנינו לנו בתפקוד היומיומי (התמצאות בשכונת מגורינו). כך שגורמים ביולוגיים של הישרדות ושל חיסכון באנרגיה מצמצמים את שדה האפשרויות.

גורמים תרבותיים/חברתיים

- ♦ מוסכמות חברתיות רבות כובלות אותנו. יתרה מזו הן מנציחות הלך מחשבה המתייחס לדברים רבים כאילו כך הם מימי בראשית. דוגמא מובהקת היא השוני שבין זכר ונקבה ששימש את החברה האנושית ליצירת הבחנה סטראוטיפית בין בני אדם. הבחנה זו המייחסת תכונות והתנהגויות ייחודיות ומובחנות לגברים ולנשים. תפיסה מיגדרית זו משפיעה על תפיסתנו של האדם את עצמו (גבר או אישה), וכן כובלת, חוסמת ומגבילה את מיצוי אוסף יכולותיו ורצונותיו. ובכך מצמצמת את חופש הבחירה.
- ♦ חברות סגורות מטילות נורמות וציוויים שונים ומשונים בכדי להגדיר את גדרות הקהילה. בני אדם, בדרך כלל, לא יסטו מהנורמות החברתיות הללו, כפי שיודעים מי שבחרים להתגרש או מי שיש להם רק ילד או שניים בחברה חרדית, או האימהות בקיבוצים שהעדיפו את הלינה של התינוקות שלהן עמן בבית ולא בבתי התינוקות.
- ♦ מערכות החינוך מגבילות את חופש הבחירה בדרכים רבות, כמו למשל, בעובדה שהמורה הוא מקור הסמכות (יש אמת אחת), בציפייה של המורה לתשובה הנכונה, שהרי יש רק אחת שכזו, במבחנים הרבים בהם מתבקש הלומד לסמן נכון/לא נכון ועוד.

גורמים פסיכולוגיים

- ♦ תחושות האפסות, הניכור והבדידות הם חלק מהחיים בעולם המודרני-טכנולוגי, פרום מכנה זאת 'בדילות קיומית'. התוצאה של תחושות הללו שהאדם אינו מסוגל ליהנות מהחופש שיש לו ובורח מאחריות עצמית ומבחירה (פרום, 1958).
- ♦ אנו יצורים חברתיים הפועלים להשגת תחושת שייכות, הרוצים להיות אהובים, מקובלים ורצויים בתוך המשפחה או החברה. עניין זה מגביל מאוד את היכולת שלנו לבחור באופן השונה או המנוגד למקובל בה (דרייקורס וסולץ, 1995).
- ♦ בשלב מוקדם בחינוך, כתוצאה למשל מהולדת אח המוריד אותנו מכס המלכות, מאינטראקציות עם חברים בגן, מאווירה שיפוטית ומלחיצה בבית, קלטנו אחד או יותר מהתגובות הרגשיות הללו: לחץ, חרדה, מתח, תחרות, האשמה, דאגה, תלונה (דרייקורס וסולץ, 1995). היות שהתגובות הרגשיות הללו חוזרות על עצמן הן מולידות בתורן התנהגויות אוטומטיות, ואלה מטשטשות את עצם קיומה של בחירה.
- ♦ יתרה מזו, אנו מורגלים לראות את הנחות היסוד שלנו כאמת וכחלק ממציאות אובייקטיבית, ומבלבלים בין לבין עובדות. אנו מנסים לארגן את העולם בהתאם להנחותינו וכשאנו נכשלים איננו בודקים האם יש בהנחותינו אלמנטים אבסורדיים. זאת כיוון שהרעיון שמשגה נמצא בהנחות היסוד שלנו הוא בלתי נסבל (ואצלאוויק וחבריו, 1998), זה הרי ערעור על היסודות שעליהן ארגנו לעצמנו את העולם. לכן אנו נוטים להאשים גורמים חיצוניים (תורשה, גורל, סביבה).
- ♦ זאת ועוד, בחירות ברובד הביניים וברובד העמוק קשורות קשר הדוק בשינוי הרגלים ובהרחבת התפיסות שבבסיס ההיגיון הפרטי. כך שהגורמים הפסיכולוגיים שמקשים על תהליך של שינוי אישי (כפי שתיארם קורט לוין) מקשים על תהליך הבחירה. כמו למשל, הצורך הבסיסי שלנו בביטחון מעניק עדיפות גורפת לכוחו של ההרגל. במצב הקיים הכל מוכר ולכן בטוח, נינוח ומוגן. זאת ועוד, תהליך של שינוי קשור במעבר ממצב א למצב ב, אולם אין לנו כל ידיעה כיצד יהיו הדברים במצב החדש. אי ידיעה זו היא מפתח לפחד ולחשש. היצמדות להרגל והתמדה במצב הראשוני תהיה מועדפת גם במצב זה, כדי להימנע מהחרדה מפני הבלתי ידוע (דרום, 1989).

לסיכום, נראה אפוא שכוחות שונים פועלים לבלימת תהליך השינוי או ההרחבה: כוחות המטשטשים את עצם קיומה של בחירה, כוחות המצמצמים את תפיסתנו בדבר האפשרויות העומדות בפנינו, וכוחות אחרים המגבירים את ההתמדה במצב הקיים.

ולסיום חלק זה, אם עוד יש מי שישאל: "אבל לא פעם אני מוצא/ת את עצמי שוב ושוב באותה סיטואציה: הבוסים שלי אף פעם לא מפרגנים לי; הפרנסה שלי היא בקושי רב", 'בני/בנות הזוג שלי נמלטים/ות'; הרי זה גורלי, לא???

אז לא. אכן יש כאן חזרה שוב ושוב על אותו עניין, אך אין זה עניין של גורל. שהרי החיים עבודה מתמדת הם, ועניינים אלו באו בכדי לרמוז על שיעורי הבית הספציפיים שלנו (להגדיל תחושת ערך עצמי, ללמוד סבלנות, ללמוד אמפתיה...), וכן לשמש עוגן למימוש פוטנציאל הצמיחה שלנו.

ג. המלצות להורים

- ♦ לאפשר לכל אחד מילדינו להתנסות במגוון של תכונות, התנהגויות, אסטרטגיות (לאפשר לילד הטוב להתנסות בתפקיד המרדן, לאפשר לבן להתנסות בטיפול בבובות ובתחזוקת הבית, לאפשר לילד המתקשה פיזית אתגרים מתאימים בתחום). הרחבה זו של תנאי השייכות תאפשר להם לבחור בעתיד התנהגויות ואסטרטגיות ההולמות את המצב אותו יפגשו מתוך מגוון רחב דיו.
 - ♦ להפגיש ילדים עם אפשרויות שונות שמזמנים החיים בהתאם לערכים המקובלים בבית ההורים. החל מסוגים שונים של מאכלים, והמשך באנשים עם אורחות חיים ואמונות שונות. זאת בכדי להעביר את המסר שיש אפשרויות רבות העומדות בפנינו, ואנו מוזמנים לבחור מביניהן. להיזהר מהצפה, כמו בכל דבר, יש ללמוד לבחור בהדרגה.
 - ♦ לאפשר לילדים לעשות דבר מסוים (לרחוץ כלים, לבנות מגדל) בכמה דרכים שונות.
 - ♦ לעודד ילדים לחשיבה עצמאית ופתוחה, להתבוננות מנקודות מבט שונות.
 - ♦ לעודד אותם לבטא את דעתם על המתרחש בבית, להעלות רעיונות, להקשיב להם, ולקבל כשמתאים.
 - ♦ לאפשר לילדים להתנסות בבחירה כולל ברווח ובמחיר שכרוכים בה.
 - ♦ לקדם בבית אווירה של שוויון (בניגוד להיררכיה), של אופטימיות (בניגוד לתלונתיות וקורבניות), של עידוד (בניגוד לשיפוט), של פתיחות (בניגוד לדעות קדומות).
 - ♦ להיזהר מאווירה של ציות וסמכותנות בבית. שני הללו הם גורמים ראשונים במעלה המחניקים את חירותם של בני האדם.
 - ♦ לצנזר משפטים המבטאים את המסר שהכל גזירה משמים, תורשה או גורל. להדגיש את האמונה, שיש בידי האדם הכוחות להתמודד באופן מועיל עם תרחישים שונים, שהרי "הכל צפוי והרשות נתונה" (אבות, ג, טו).
- (דייר, 1991; דרייקורס וסולץ, 1995; ניסיון אישי).

ד. סיכום וסיום

סיכום קצר

מימושה של הבחירה שניתנה לנו מעיד על היותנו בחיים, ומדגיש את מותר האדם. לכל אחד מאיתנו יש החירות לבחור בכל יום, בכל מקום ובכל מצב. הבחירה קיימת גם כששדה האפשרויות שלנו מוגבל. הבחירה מחייבת אחריות ומחויבות, והיא מאפשרת לנו לחיות את החיים באופן פתוח ומודע יותר. הבחירה מאפשרת לנו לקחת אחריות על חיינו וליצור משמעות לחיינו. אסא כשר ממחיש זאת בעזרת האנלוגיה הבאה: להיות אדם השוחה במים ומנווט את חיו, בניגוד לאדם הצף על המים ומניח להם לשאת אותו (ברזילי לוי, 2005).

חיבור זה מדגיש את הקוהרנטיות בתורתו של אדלר, בה מושגים כמו: חופש הבחירה, ריבוי אפשרויות, שוויון בין בני אדם, צורך בתחושת שייכות, התנהגות מטריתית, ההיגיון הפרטי, משימות חיים שלובים זה בזה בדרכים שונות.

נקודת המוצא של החיבור היא התבוננות אנליטית במושג 'חופש הבחירה' באמצעות שרטוט של ממדי הבחירה ושל רובדי הבחירה. החיבור, כשמו, מבקש לחבר בין שני תחומים: חשיבה יצירתית ופסיכולוגיה. כל אלו בכדי להאיר ולהבהיר אפשרויות נוספות ובכך להגדיל את דרגות החופש.

עיקרו של החיבור בהתוויית מעין מפה סביב המושג 'חופש הבחירה' שכללה תיאור שלושה ממדים של בחירה כתלות במספר האפשרויות העומדות בפנינו: 'רק כך', 'או-או' (הישרדות וצמצום) וריבוי אפשרויות (סינתזה ו'מה עוד?'). וכן תיאור של שלושה רבדים של בחירה הנגזרים מהקשרים שונים בחיינו, והם: קבלת החלטות; מחשבות, רגשות והתנהגויות; והרחבת ההיגיון הפרטי. השוני בין הרבדים הללו מתבטא ברמת המודעות לקיומה של בחירה ובעומק השינוי המזומן לנו. בחיבור התייחסנו גם לגורמים המקשים עלינו בתהליך הבחירה.

זאת ועוד, מסתבר שבידינו האפשרות לבחור להפוך את חוויותינו לכורי היתוך המחשלים אותנו, המפתחים את כוחותינו הפנימיים, ומצמיחים אותנו. כוחות אלו יכולים לסייע לנו, ולהיות מקור השראה לאחרים.

ולסיום ממש

כאשר חברים, קרובי משפחה, מכרים ואחרים המודיעים לי ש: 'נגזר עליהם להתגרש', 'להתפטר', 'להישאר'..., אני מספרת להם את הסיפור על רבי אריה לוי שחי בירושלים (1885-1969), שהיה משגיח רוחני בתלמוד תורה עץ חיים, ונודע בתוארו 'אבי האסירים' (אסירי המחתרות):

"הזאטוטים ב"תלמוד תורה" עץ חיים" חמדו להם לצון.

לכדו פרפר והחזיקוהו בכפות ידיהם הסגורות,

ניגשו לר' אריה ושאלוהו: "הפרפר שבידינו - חי או מת הוא?"

אמרו הילדים בליבם: אם ישיב "חי הוא" - נמעכנו בידינו ונמיתו.

אם יאמר "מת הוא" - נפתח כף ידינו ויפרח לו הפרפר...

השיבם ר' אריה: **'בידכם הדבר'...** (רז, 1996; ההדגשה שלי)

ה. רשימה ביבליוגרפית

1. אדיג'ס, י., **הניהול על פי פרופ' אדיג'ס**, עתרת - הוצאה לאור, 1988.
2. אולמן, ש., חדשות המדע, ערוץ 8, ינואר 2006.
3. אליס, באתר: <http://www.ship.edu/~cgboeree/ellis.html>
4. בן חורין, י., **גן עדן**, טיוטא, 2006.
5. בן חורין, י., **חשיבה המצאתית**, מכון ברנקו וייס לטיפול החשיבה, 2003.
6. ברי, נ., **שיחות משמעותיות**.
7. ברנס, ד. ד., **בוחרים להרגיש טוב**, מכון פסגות, מהדורה שמינית.
8. גולדברג, ל., **שירים**, כרך ב, ספרית הפועלים, 1994.
9. ג'ניס, א. ל. ומאן, ל., **תהליך קבלת החלטות**, משרד הביטחון ההוצאה לאור, 1980.
10. גרוסמן, ס. ר., רוג'רס, ב. א. ומור, ב. ה., **חדשנות בפעולה**, מכון ברנקו וייס לטיפול החשיבה ומשרד החינוך האגף לתכניות לימודים, 1995.
11. דה בונז, א., **מדריך לחשיבה יוצרת**, כנרת, 1988.
12. דייר, וו. וו., **מה באמת אנו רוצים למען ילדינו**, אלפא/זמורה ביתן, 1991.
13. דייר, וו. וו., **איזורי המשגה שלך**, רעים בשיתוף עם ביתן, 2000.
14. דרום, ד., **אקלים של צמיחה**, ספרית הפועלים, 1989.
15. דרייקורס ר. וסולץ, ו., **ילדים: האתגר**, יבנה, 1995.
16. היי ל., **הכוח טמון בתוכך**, אור עם, 1995.
17. הנדריקס, ה., **לבסוף מוצאים אהבה**, אחיאסף, 1999.
18. ואצלאוויק, פ., ויקלנד, ג'. ופיש, ר., **שינוי**: עקרונות של יצירת בעיות ופתירתן, ספרית הפועלים, 1998.
19. זיו, א., **פסיכולוגיה**: מדע הבנת האדם, עם עובד/מפעלים אוניברסיטאים להוצאה לאור, 1993.
20. חפץ חיים, **השיעור היומי**: הלכות ומושגים בשמירת הלשון, הוצאת בלום והקרן למורשת החפץ חיים, תשנ"ז. מאת הרב שמעון פינקלמן והרב יצחק ברקוביץ.
21. יובל, י., **סערת נפש**, קשת, 2001.
22. לוי-ברזילי, ו., **שבע עשרה שיחות עם אסא כשר**, על החיים, כנרת, זמורה ביתן, 2005.
23. לוינס, ע., **תשע קריאות תלמודיות**, 'פיתוי הפיתוי' הוצאת שוקן, 2001.
24. **מסכת אבות**, פרק ג משנה טו.
25. **מסכת ברכות**, דף ה, עמוד ב.
26. **ספר דברים**, פרק ל פסוק יט.
27. **ספר דברים**, פרק ל פסוק יא.
28. ערוץ 8, **סרט תיעודי על חיי הפרופ' ג'ון נאש**.
29. ערוץ 10, **חדשות 10**, מתוך הצגה שהעלו נערים הכלואים בכלא אפק, 6.2.06.
30. פראנקל, ו., **האדם מחפש משמעות**, הוצאת דביר, 1981.
31. פרום, א., **מנוס מחופש**, הוצאת דביר, 1958.

32. קארנג'י, ד., **אל דאגה**, הוצאת סטימצקי, 1976.
33. קובי, ס., **שבעת ההרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד**, אור-עם, 1996.
34. רוז, ש., **צדיק יסוד עולם, מסכת חיייו של ר' אריה לויין**, הוצאת יריד הספרים, 1996.
35. רוג'רס ק., **חופש ללמוד**, ספרית הפועלים, 1992.
36. רחל, **שירי רחל**, כנרת.
37. רמח"ל, **מסילת ישרים**, מוסד הרב קוק ומחברות לספרות, תש"ט.
38. רמב"ם, **משנה תורה, ספר המדע, הלכות תשובה**, ה, א-ג.
39. שטיינזלץ, ע., **ששה מסיפורי המעשיות של רבי נחמן מברסלב, 'מעשה בבת מלך שאבדה'**, הוצאת דביר, 1995.