

מבט אישי ומקצועי על נחמדות, כנות ויחסים

האם אני באמת נחמד?

מידת הנחמדות שלי בעיניי, ובעיני האדם שמולי



ד"ר מיכאל כהן

מומחה למדעי ההתנהגות

זכויות יוצרים והבהרה משפטית

© 2026 ד"ר מיכאל כהן

כל הזכויות שמורות.

אין להעתיק, לשכפל, לצלם, להקליט, להפיץ, לפרסם, לתרגם, לעבד, לאחסן במאגר מידע או לעשות שימוש מסחרי בתוכן הספר, האם אני באמת נחמד?“, כולו או חלקו, בכל צורה ובכל אמצעי, אלקטרוני, דיגיטלי, מכני או אחר, ללא אישור מראש ובכתב מאת המחבר, למעט ציטוטים קצרים לצורכי ביקורת, מחקר או סקירה ובהתאם להוראות הדין.

עריכה, עיצוב והפקה: המחבר

cohenwriter.com

הבהרה והגבלת אחריות

הספר שלפניך מבוסס על ניסיונו האישי והמקצועי של המחבר ועל התבוננותו בהתנהגות אנושית, ביחסים בין-אישיים ובפער שבין כוונה לבין החוויה שאנו יוצרים אצל אחרים.

השאלות להתבוננות עצמית, „רגעי היושרה“, הפעולות המוצעות והעקרונות המופיעים בספר נועדו לעורר מחשבה, להגביר מודעות ולעודד שיחה ושינוי אישי. אין לראות בהם כלי אבחון קליני, מבחן פסיכולוגי מוסמך או מדד מדעי לקביעה אם אדם הוא „נחמד“, „טוב“ או „ראוי“.

הספר אינו מהווה תחליף לייעוץ מקצועי, פסיכולוגי, טיפולי, רפואי או

משפטי. אדם המתמודד עם מצוקה, פגיעה, אלימות, שליטה, איום או משבר ביחסים מתבקש לפנות לאיש מקצוע מתאים.

הדוגמאות, האירועים והניתוחים המובאים בספר משקפים מצבי חיים מנקודת מבטו ומזיכרונו של המחבר. פרטים מזהים שונו במקרים שבהם היה בכך צורך, והדברים נועדו להמחשה בלבד. אין להסיק מהם מסקנה גורפת על אדם, זוגיות, משפחה, מקום עבודה או מערכת יחסים אחרת.

כל פרשנות, החלטה או פעולה הנובעות מקריאת הספר הן באחריות הקורא בלבד. המחבר אינו מתיימר לקבוע אמת מוחלטת או להעניק ציון לאופיו של אדם, אלא להציע דרך להתבוננות, לבירור ולשיחה כנה.

הערה לשונית

הספר פונה לכל אדם, ללא הבדל מגדר. השימוש לעיתים בלשון זכר ולעיתים בלשון נקבה נעשה לצורכי בהירות ונוחות הקריאה בלבד, וכל האמור בו מתייחס לכל המגדרים במידה שווה.

הקדשה

לתרצה, אשתי, שותפתי והשראתי

יכולתי להקדיש לך כל אחד מספריי. את מלווה את כתיבתי, מאפשרת לי להשמיע את קולי, מכבדת את דעותיי גם כאשר איננו מסכימים ומעודדת אותי לחשוף מניסיוני כדי שאחרים יוכלו ללמוד ממנו. שהרי אדם חכם לומד מניסיונו, אך אדם חכם עוד יותר יודע ללמוד גם מניסיונם של אחרים.

ובכל זאת בחרתי להקדיש לך דווקא את הספר הזה.

לאחר חמישים שנות נישואין, בני זוג כבר מכירים זה את זה מעבר למילים. הם ראו זה את זה ברגעי הצלחה וברגעי כישלון, בכוח ובחולשה, בשמחה ובכאב. הם למדו שפגיעה באדם שאיתך אינה ניצחון בוויכוח, אלא גול עצמי: פגיעה בבית המשותף, בקשר ובעצמך.

את היית איתי בטוב וברע, אך יותר מכול אני זוכר את השנים הקשות שבהן הייתי במשבר. כאשר כוחותיי נחלשו, את היית החזקה. החזקת את הבית בעוצמה, נשאת על כתפייך את מה שלא הצלחתי לשאת והמשכת להאמין בי גם כאשר היה לי קשה להאמין בעצמי.

לא נטשת אותי לרגע.

עמדת לצדי מול מי שפגעו בי, ידעת לומר לי מי מן האנשים סביבי אינו מבקש את טובתי, והגנת עליי ללא פחד וללא היסוס. לא עשית זאת מפני שהייתי תמיד צודק או תמיד נחמד, אלא מפני שבחרת בי שוב ושוב, גם בתקופה הקשה שנמשכה שנים רבות.

חבריי האמיתיים אומרים לי: „זכית.“

הם צודקים.

„אֶשֶׁת תִּלַּל מִי מְצָא“. אני מצאתי.

הספר הזה נולד גם מן המראה שהצבת לפניי. את ידעת לומר לי את האמת, אך גם להזכיר לי מי אני בעיניך:

„אתה אדם נחמד. שמור על מי שאתה. המשך להיות נחמד, כי זה אתה, וכמה טוב זה מוסיף לחיים.“

במשפטים האלה יש אהבה, אך גם אחריות. הם מזכירים לי שנחמדות אינה רק הדרך שבה אני מתקבל בעולם. היא הדרך שבה אני מתייחס אלייך, אל האדם הקרוב אליי ביותר. אין ערך לחום שאני מחלק בחוץ אם איני מביא אותו הביתה.

תודה שאפשרת לי לכתוב, לחשוב בקול ולהביע את דעתי. תודה על הכבוד, על החברות ועל כל הדברים שאנו עדיין נהנים לעשות יחד. תודה שפתחת את עיניי גם במקומות שבהם היה לי נוח שלא לראות.

ובעיקר, תודה על חמישים שנים שבהן לא רק אמרת שאת אוהבת אותי. הוכחת זאת בנוכחותך, בנאמנותך ובדרך שבה נשאת לצדי כשהחיים נעשו קשים.

זו הייתה זכות ללכת את הדרך הזאת איתך.

הספר הזה מוקדש לך, באהבה ובהכרת תודה עמוקה.

**לתרצה, האישה שהחזיקה את ידי כשעמדתי, והחזיקה אותי
כשלא יכולתי לעמוד.**

הערה לקורא

הספר הזה נכתב כדי להיקרא לאט.

הפסקאות הקצרות, המעברים והמרחבים הלבנים שבין הרעיונות אינם מקריים. הם חלק מן הספר. הם נועדו לאפשר לך לעצור, לנשום ולבחון לא רק למה התכוון המחבר, אלא מה המילים מעוררות בך.

בסוף כל פרק תמצא „רגע של יושרה“, חמש שאלות לבדיקה עצמית. אבל הבדיקה הזאת אינה אמורה לחכות לסוף הפרק. המרווחים שבין הפסקאות הם המקום שבו הבדיקה הזאת מתרחשת לאורך כל הדרך.

אין צורך למהר מפרק לפרק או להגיע מיד לתשובה. לעיתים משפט אחד זקוק לשקט שסביבו כדי לקבל משמעות. לעיתים השאלה שנשארת איתנו חשובה יותר מן התשובה המהירה שאנו נותנים לה.

זהו ספר על היחס שבין בני אדם, וגם על המפגש של אדם עם עצמו. לכן כדאי להניח לו להיקרא בקצב שלו, ואולי גם בקצב שלך.

המרווחים שבדפים אינם חללים ריקים.

הם המקום שבו הקריאה הופכת להתבוננות.

פרק 1

האם אני באמת נחמד?

הפער בין הכוונה שלי לבין החוויה שאני מייצר

הבוקר שבו החלטתי להיות נחמד לעולם

אני הולך על שפת הים. מאות אנשים עוברים לידי בכל בוקר.

לפני שנים החלטתי להיות נחמד לעולם. פשוט כך. בכל בוקר אני אומר לכל מי שעובר לידי: בוקר טוב, שיהיה לך יום טוב. מברך אנשים בהליכתם, עם חיוך על השפתיים.

עשיתי את זה בוקר אחר בוקר, שנה אחר שנה.

ולא היה אדם אחד שאמר לי בוקר טוב ראשון.

חלקם אינם שומעים אותי, יש להם אוזניות באוזניים. חלקם מסתכלים בנייד. חלקם מגיבים בקושי, בקול עמום שנבלע בין הגלים. אני ממשיך ללכת, ממשיך לברך, ומרגיש בכל פעם עקצוץ קטן של אכזבה: רק אני נחמד בעולם.

יום אחד ראיתי שני אנשים על החול עושים תרגילי איזון, עומדים על רגל אחת. לא בירכתי אותם. הצטרפתי אליהם.

זה היה כיף אמיתי. החלפנו טלפונים ואנחנו בקשר עד היום.

עשרות אלפי „בוקר טוב” לא יצרו קשר אחד. עמידה על רגל אחת יצרה.

ההבדל לא היה במילים. „בוקר טוב” שלי היה מופנה אל האוויר, אל כולם ואל אף אחד. הנחמדות לא הייתה בברכה שנשלחה אל כולם, אלא במפגש שנוצר עם שני אנשים מסוימים. הפעם לא רק אמרתי משהו. עצרתי, ראיתי והצטרפתי.

יש עוד משהו, והוא הקשה יותר לומר.

לפעמים אשתי שואלת אותי: למה אתה כל כך נחמד לכל העולם, ואליי לפעמים אתה ממש לא נחמד?

אין לי תשובה טובה לשאלה הזאת. יש לי רק את הידיעה שהיא צודקת.

וזו בדיוק הסיבה שהשאלה „האם אני באמת נחמד?” אינה פשוטה כפי שהיא נשמעת. אפשר לחלק ברכות למאות אנשים ביום ולא להיות נוכח באמת עם אף אחד מהם. אפשר להיות נחמד לעולם כולו ולא נחמד לאדם שגר איתך בבית.

הספר הזה נכתב מן המקום הזה. לא מגובה, ולא מתוך תחושה שפתרתי משהו. מתוך בירור.

1.1 „אני לא נחמד, אני דוגרי”

יש מי שקורא את כותרת הפרק ומחייך. אצלנו זו לא שאלה מביכה, זו שאלה של אמריקאים. הישראלי לא מתגונן ב„התכוונתי לטוב”. הוא מתגונן אחרת:

„אני לא נחמד, אני דוגרי. אני אומר לאנשים את האמת בפנים.”

דוגריות היא נכס אמיתי. במקום שבו כולם מנומסים ואיש אינו אומר דבר, אדם שאומר את האמת הוא חמצן. הוא חוסך שנים של ניחושים. הוא מאפשר לתקן בזמן.

אבל יש הבדל בין מי שאומר אמת קשה מפני שאכפת לו, לבין מי שאומר אותה מפני שנוח לו.

הראשון בודק אחר כך אם האדם בסדר. השני כבר עבר לנושא הבא.

הראשון בוחר את הרגע ואת המקום. השני אומר את זה עכשיו, כאן, ליד כולם.

הראשון מתאר מה קרה. השני מתאר מי אתה.

„אני דוגרי” הפך אצלנו לרישיון. הוא מכשיר כמעט הכול: לקטוע באמצע, להקטין בבדיחה, לומר בישיבה מה שאפשר היה לומר בצד. השאלה אינה אם אמרת את האמת. השאלה היא מה קרה לאדם שמולך אחרי שאמרת אותה.

דוגריות אמיתית עולה למי שאומר אותה. אם היא תמיד נוחה לך, כנראה שזה לא זה.

1.2 הצבר: מי משלם על הקוצים

יש לנו דימוי עצמי אחד שכולנו מכירים מגיל אפס. קוצני מבחוץ, מתוק מבפנים.

זהו דימוי מחמיא, והוא גם נכון בחלקו. מי שהתקרב אלינו באמת יודע שיש כאן נאמנות שקשה למצוא במקומות אחרים. מי שנתקע בצד הדרך בשתיים בלילה מגלה שלושה אנשים שעצרו.

אבל שים לב מה הדימוי עושה. הוא מציג את הקוצים כחלק מן העסקה. אין צורך להצטדק עליהם, שהרי הם הכיסוי של המתיקות. הם מוצדקים מראש.

ויש בו עוד משהו, שקט יותר: המתיקות נמצאת בפנים. כדי להגיע אליה, מישוהו צריך לעבור את הקוצים. הדימוי מטיל את המחיר על האדם השני. הוא זה שנדקר.

ויש עוד בעיה. הקוצים גלויים מיד. המתיקות מתגלה רק אחרי זמן. כלומר, כל אדם שאין לו איתך זמן, הספק, הפקידה, האח במיון, העמית מחו"ל, ההורה של החבר של הילד, פוגש רק את הצד החיצוני. הוא לא ידע לעולם שיש בפנים משהו אחר.

עבור רוב האנשים בחיינו אנחנו לא צבר. אנחנו רק קקטוס.

ההסכם השקט שלנו הוא לא להיעלב. „עזוב, ככה הוא מדבר.“ זה נשמע כמו סובלנות, אך זו למעשה הסכמה קיבוצית לא לדווח על נזק. מי שנפגע נשאר בלי דרך לגיטימית לומר שנפגע, כי אם יאמר, הוא רגיש מדי. וכשאין דרך לומר, הפגיעה לא נעלמת. היא יורדת מתחת לפני השטח וחוזרת מאוחר יותר כריחוק, כציניות או כשתיקה.

1.3 „סבבה”

יש מילה אחת שעושה אצלנו את רוב עבודת הנחמדות.

„סבבה.”

היא נשמעת כמו הסכמה. לרוב היא לא. לרוב היא סוף שיחה.

„נדבר על זה?” „סבבה.”

„זה בסדר מבחינתך?” „סבבה, אין בעיה.”

„פגעתי בך אתמול?” „יאללה סבבה, עזוב.”

„סבבה” נותנת לשני הצדדים מה שהם רוצים ברגע הזה. אתה מקבל אישור, אני מקבל שקט. אף אחד לא צריך להיכנס פנימה.

ההבדל בין שתי סבבות אינו בטון אלא במה שקרה לפניך. יש „סבבה” שנאמרת אחרי שבדקתי בפנים ומצאתי שאני באמת בסדר עם זה. ויש „סבבה” שנאמרת כדי שהשיחה תיגמר.

הראשונה היא הסכמה. השנייה היא חשבון פתוח.

והחשבון הפתוח תמיד נפרע. לא בשיחה, כי את השיחה סגרנו. הוא נפרע באיחור של רבע שעה בפעם הבאה, בהודעה שנשארת ללא מענה יומיים, בבדיחה קטנה עם עוקץ, בזה שפשוט הפסקת להתקשר.

בפעם הבאה שאתה אומר „סבבה”, עצור לרגע ושאל את עצמך: בדקתי, או שרציתי שזה ייגמר?

1.4 „אנחנו הכי טובים”

אנחנו אוהבים לספר לעצמנו שאנחנו מן הטובים בעולם.

אנחנו מובילים בטכנולוגיה, בחדשנות, ברפואה, בחקלאות וביזמות.

אנחנו מוצאים פתרון כשאחרים עדיין מנסחים את הבעיה. אנחנו מאלתרים, עוקפים מכשולים ומקימים בזמן קצר דברים שבמקומות אחרים דורשים שנים.

יש בכך הרבה אמת והרבה סיבות לגאווה.

אלא שהצלחה בתחום אחד עלולה ליצור אשליה מסוכנת: אם אנחנו כל כך טובים במה שאנחנו עושים, אולי איננו צריכים לבדוק כיצד אנחנו עושים זאת.

אפשר לפתח טכנולוגיה שמשרתת מיליוני בני אדם, ובאותו בוקר לקטוע עובד באמצע משפט.

אפשר להציל חברה ממשבר ולגרום לאנשים שעובדים בה לפחד לדבר.

אפשר להיות מבריק, מהיר ויצירתי, ולהשאיר אחרינו חדר מלא באנשים שהרגישו קטנים.

יש לנו נטייה למדוד את עצמנו לפי התוצאה: האם הצלחנו, פתרנו, ניצחנו, הגענו ראשונים. אבל נחמדות אינה נמדדת בתוצאה. היא נמדדת גם בדרך שבה התייחסנו לבני האדם שהלכו איתנו.

דמיין פגישה עם עמיתים מחו"ל. הישראלי מציג רעיון בביטחון, קוטע שאלה מפני שכבר הבין לאן היא מובילה, מבטל הסתייגות במשפט „עזוב, זה לא באמת בעיה" וממשיך לשקף הבא. מבחינתו הפגישה הייתה מצוינת: דיברנו ישר, חסכנו זמן והתקדמנו.

העמית שמולו יוצא מאותה פגישה עם חוויה אחרת לגמרי. לא הקשיבו לו, לא נתנו לו לסיים, והבעיה שהעלה נפתרה לכאורה עוד לפני שהובנה.

שניהם נכחו באותה פגישה. רק אחד מהם יצא ממנה בתחושת הצלחה.

זו אינה ביקורת על הביטחון הישראלי. ביטחון, תעוזה ומהירות הם נכסים. השאלה היא מה קורה כאשר הם פוגשים אדם אחר.

האם הביטחון שלי משאיר גם לו מקום?

האם המהירות שלי מאפשרת לו לסיים משפט?

האם הישירות שלי שומרת על כבודו?

האם ההצלחה שלי גורמת לי לחשוב שכבר אין לי מה ללמוד ממנו?

אנחנו עשויים להיות מן הטובים בעולם בטכנולוגיה, בחדשנות ובפתרון בעיות. אבל שום דירוג בינלאומי אינו יכול לקבוע אם נעים לעבוד איתנו, לחיות לידנו או לדבר איתנו ברגע של מחלוקת.

אפשר להיות הטוב ביותר בחדר, ועדיין להיות האדם שאיש אינו רוצה לשבת לידו.

הישגיות מספרת מה הצלחנו לבנות. נחמדות מספרת מה קרה לבני האדם שבנו איתנו.

1.5 נימוס אינו נחמדות, וסחבקיות אינה חום

בעולם דובר האנגלית הנחמדות המזויפת לובשת צורה של נימוס. אצלנו היא לובשת צורה הפוכה בדיוק.

„אח שלי“ אחרי ארבע דקות. „מה נשמע אחי, איפה היית?“ למי שלא ראית שנתיים ולא התכוונת לראות שנתיים נוספות. „תגיד לי מה אתה צריך, אני מסדר לך.“

קרא לזה סחבקיות. היא נשמעת כמו חום אנושי ועושה בדיוק את ההפך: היא מדלגת על השלב שבו נבנית קרבה. אתה כבר „אח שלי“ לפני שידעתי עליך דבר, ולכן לעולם לא אצטרך לדעת.

נימוס אנגלי שומר מרחק מנומס. סחבקיות שוברת מרחק בלי ליצור קרבה. שניהם פותרים את אותה בעיה: איך להיראות קרוב בלי לשלם את המחיר של להיות קרוב.

„בוקר טוב“ שלי על שפת הים היה מאותה משפחה. הוא היה אמיתי בכוונתו, אך הוא היה מופנה אל כולם, ולכן לא הגיע לאף אחד.

אפשר לחייך ובו בזמן לזלזל.

אפשר לומר את המילים הנכונות בלי להרגיש דבר.

אפשר להימנע מעימות רק כדי שלא יכעסו עלינו.

אפשר להציע עזרה כדי לקבל הכרה, השפעה או תמורה.

נחמדות חיצונית שואלת: כיצד אני נראה בעיני האחר?

נחמדות אותנטית שואלת: מה האדם שמולי חווה, ומה נכון לעשות ברגע הזה?

אדם אחד אומר „כן“ מפני שהוא באמת רוצה לעזור. אדם אחר אומר „כן“ מפני שהוא פוחד לסרב. כלפי חוץ שניהם נראים נחמדים. בפנים מתרחשים שני דברים שונים לחלוטין.

הראשון בוחר. השני מרצה.

1.6 חיבוק הדוב הישראלי

כשהייתי צעיר, מפגש בין אנשים התחיל בדרך כלל בלחיצת יד חמה. היד נסגרה על היד האחרת, המבט נפגש ולעיתים נוספה טפיחה על השכם. זו הייתה הדרך לומר: טוב לראות אותך.

עם השנים לחיצת היד פינתה אצל ישראלים רבים את מקומה למה שאני מכנה „חיבוק הדוב הישראלי“. זה אינו חיבוק מהוסס. שתי הידיים נפתחות, הגוף מתקרב ולעיתים מצטרפות כמה טפיחות חזקות על הגב. בלי לומר משפט שלם, החיבוק משדר: התגעגעתי אליך, היית חסר לי, אני שמח שאתה שוב כאן, אתה שייך.

אני אוהב את החיבוק הזה. יש בו קבלה שאינה זקוקה להסבר, ולרגע אחד

האדם שמולי מרגיש שאיני רק מזהה אותו, אלא שמח בנוכחותו. זהו אחד הביטויים היפים של הנחמדות הישראלית: אנחנו עשויים לדבר בקול רם, להתווכח ולהיות ישירים מדי, אך כשאנחנו אוהבים אדם, לעיתים כל הגוף שלנו אומר זאת.

ובכל זאת חוזרת כאן השאלה שמלווה את הספר: מה אני מעניק, ומה האחר חווה? לא כל אדם אוהב חיבוק. יש מי שזקוק למרחב, מי שמעדיף לחיצת יד ומי שמרגיש לא בנוח כשנכנסים אל גבולות גופו. חיבוק שאינו רצוי מפסיק להיות מחווה של קבלה והופך לחדירה למרחב האישי.

לכן הנחמדות אינה נמצאת בעוצמת החיבוק, אלא ברגישות לאדם שאני מחבק. לפעמים שתי זרועות פתוחות אומרות „אתה שייד“, ולפעמים דווקא הידיעה לעצור ולחכות אומרת „אני רואה אותך“.

חוס אנושי אינו נמדד בכמה התקרבותי, אלא בשאלה אם האדם שמולי הרגיש רצוי ובטוח בקרבתו.

1.7 נחמדות בעלת עמוד שדרה

נחמדות אינה חולשה, שתיקה או הסכמה אוטומטית. היא אינה דורשת מאיתנו לוותר על דעתנו, לקבל יחס פוגעני או להסתיר אמת לא נוחה.

לעיתים הדבר הנחמד ביותר שאפשר לעשות הוא לומר אמת שקשה לשמוע, בעדינות, בכבוד ובזמן הנכון.

שתיקה שנועדה להגן על הנוחות שלי אינה נחמדות. אם אני מסתיר מאדם דבר שעליו לדעת רק מפני שאיני רוצה להתמודד עם תגובתו, אני מעביר אליו את מחיר ההימנעות שלי.

נחמדות אמיתית אינה אומרת תמיד „כן“.

היא יודעת לומר „לא“, בלי להשפיל.

היא יודעת לחלוק בלי לבטל.

היא יודעת להציב גבול בלי לנקום.

היא מסוגלת להיות ישירה בלי להיות אכזרית.

וכאן מתגלה הקושי האמיתי. קשה להיות נחמד לא מפני שאיננו יודעים מה נכון לעשות. ברוב המקרים אנחנו יודעים היטב. קשה מפני שברגע האמת הדבר הנכון דורש מאיתנו לוותר על משהו: על הנוחות, על הצדק שלנו, על השליטה או על המעמד.

זה המחיר, וזו הסיבה שהנחמדות אינה תכונה אלא בחירה שחוזרת על עצמה.

כאן נפגשות הדוגריות והנחמדות, ומתברר שהן מעולם לא היו יריבות. הדוגרי אומר את האמת. הנחמד שם לב מה קרה לאדם אחריה. אדם שלם עושה את שניהם.

1.8 המחיר של אי-נחמדות

אנשים חושבים שהמחיר של חוסר נחמדות הוא מריבה. לרוב זה לא כך. מריבה היא עדיין קשר. המחיר האמיתי שקט הרבה יותר.

בבית מפסיקים לשתף אותנו. לא מתוך כעס, אלא כי כבר יודעים איך זה ייגמר.

בעבודה מסכימים איתנו בפגישה ומתנגדים בשקט אחריה. הפרויקט מתעכב ואיש אינו יודע להסביר בדיוק למה.

בחברות הקשר הופך שטחי וציני. עדיין נפגשים, עדיין צוחקים, אך כבר לא מספרים דברים אמיתיים.

בזוגיות מצטברים חשבונות שלא נאמרו, עד שיום אחד הם נאמרים כולם ביחד, על דבר קטן שאינו קשור.

ומול העולם, הישירות שלנו מתפרשת כחוסר כבוד, ואנחנו מסבירים

לעצמנו שהם פשוט לא מבינים אותנו.

ובסוף אנחנו אומרים „ככה אני“, ונשארים לבד עם הצדק שלנו.

המחיר של חוסר נחמדות אינו תמיד מריבה. לעיתים המחיר הוא שאנשים ממשיכים לחייך אלינו, ופשוט מפסיקים לומר לנו את האמת.

1.9 ששת הצירים

כדי לבדוק את עצמנו נשתמש בשישה צירים. הם השלד של הספר, והפרקים הבאים נבנים סביבם. כאן הם רק מפה.

נוכחות. האם אני באמת נמצא עם האדם שמולי, או מחכה שיסיים לדבר? נוכחות נבחנת כשהטלפון רוטט, כשאני ממהר, כששמעתי כבר את הסיפור.

חום אנושי. האם האדם שמולי מרגיש רצוי ובטוח לידי? לא חיוך קבוע ולא „אח שלי“, אלא טון, מבט והתעניינות שיש מאחוריהם משהו.

הקשבה. האם אני מניח לרגע בצד את הסיפור שלי, את הפתרונות שלי ואת הצורך שלי להיות צודק?

שפה מכבדת. כיצד אני מדבר כשאני כועס או חולק? קל לדבר בכבוד כשהכול מתנהל כרצוני. המבחן מתחיל כשאני מותקף, ובאופן שבו אני מדבר אל מי שאינו יכול להועיל לי.

אמת וגבולות. האם אני אומר את מה שצריך לומר, או מסתיר כדי למצוא חן? ישירות מכבדת מונעת מן הנחמדות להפוך לריצוי ומן הריצוי להפוך לתוקפנות סמויה.

עקביות ותיקון. האם ההתנהגות שלי נשמרת גם ברגעים קשים? ומה אני עושה אחרי שפגעתי? אדם נחמד אינו אדם שאינו טועה. הוא אדם שמסוגל לזהות, לקבל אחריות ולתקן.

1.10 שלוש שאלות שאי אפשר לענות עליהן בסיסמה

כרגע די בשלוש שאלות, ובתנאי שתענה עליהן לפי מה שקרה בחודש האחרון ולא לפי מי שהיית רוצה להיות.

מתי בפעם האחרונה מישהו אמר לך דבר שלא רצית לשמוע, והצלחת להקשיב בלי להסביר מיד מדוע הוא טועה?

מתי בפעם האחרונה אמרת „סבבה” כדי שהשיחה תיגמר?

מתי בפעם האחרונה שינית התנהגות מפני שמישהו אמר לך שהיא פוגעת?

אם על אחת מהן אין לך תשובה קונקרטית עם תאריך ושם, זה הציר שממנו כדאי להתחיל.

1.11 המראה שאיני יכול להחזיק לבדי

הערכה עצמית מוגבלת מטבעה. אני מכיר את כוונותיי. אחרים מכירים את ההשפעה שלי עליהם.

בחר אדם קרוב שאתה סומך עליו, ושאל אותו שאלה אחת: „באילו מצבים קשה לך איתי?”

אל תסביר לו מה התכוונת. אל תנסה לשכנע אותו שטעה. אל תשאל „אבל אתה מבין למה עשיתי את זה?”. רק תן לו לענות, ואז שאל עוד שאלה אחת:

„תוכל לתת לי דוגמה?”

זה קשה, וכאן זה קשה במיוחד, כי שנינו יודעים שהתשובה תגיע ישר. לא ירככו לך. אבל זו בדיוק הסיבה שהיא תהיה שווה משהו.

הפער בין הכוונה שלי לבין החוויה של האחר אינו פסק דין. הוא מידע.

לא כל הערה נכונה, ולא כל ביקורת חייבת להתקבל. אבל כשאותה תגובה

חוזרת מאנשים שונים ובמצבים שונים, כדאי לעצור. ייתכן שהם רואים דפוס שאני עדיין מסרב לראות.

רגע של יושרה

חשוב על מצב אחד מן החודש האחרון שבו היית בטוח שנהגת כשורה, והאדם שמולך נפגע, התרחק או נסגר.

בדוק אותו בחמש שאלות:

עובדה. מה נאמר ומה נעשה בפועל, בלי להסביר ובלי להצדיק?

תדירות. האם זו הייתה תגובה חד-פעמית או דפוס שחוזר במצבים דומים?

משמעות. מה אני מבין כעת על ההתנהגות שלי ועל האופן שבו התקבלה?

פעולה. מה יכולתי לעשות אחרת באותו רגע?

מחיר. מה יעלה לי אם אמשיך להגיב כך, ומה אצטרך לשנות?

פעולה אחת

בחר ציר אחד שבו זיהית פער. אל תנסה „להיות נחמד יותר” באופן כללי; זה לא נמדד ולכן זה לא קורה.

בחר התנהגות אחת שאפשר לראות:

להניח את הטלפון בשיחה חשובה.

לא לקטוע עד שהוא מסיים.

לומר „לא” ברור במקום „סבבה” שאינו סבבה.

להימנע ממשפט ציני ברגע כעס.

לחזור לאדם שפגעת בו ולהתנצל בלי המילה „אבל”.

ואם אתה מחפש היכן להתחיל, התחל במקום שבו זה הכי קשה: לא בעולם, אלא בבית.

שינוי אינו מתחיל בהצהרה על מי שאני. הוא מתחיל בהתנהגות אחת שאני מוכן לראות ולשנות.

אבן יסוד

איננו צריכים להיות פחות ישירים, פחות נועזים או פחות ישראלים. אנחנו צריכים להוסיף לישירות תשומת לב, לתעוזה גבול, ולחוס אחריות.

**הכוונה שלי מספרת מי רציתי להיות.
ההשפעה שלי מגלה מי הייתי באותו רגע.
נחמדות מתחילה כאשר אני מוכן לראות את ההבדל.**

פרק 2

המסכה הנחמדה

מה שאנחנו מציגים, מה שאחרים רואים ומה שמתרחש בפנים

בפרק הקודם שאלנו: „האם אני באמת נחמד?” וגילינו שהכוונה שלנו אינה מספיקה. אנחנו מכירים את מה שרצינו לעשות; האדם שמולנו חווה את מה שעשינו בפועל.

אבל גם ההתנהגות הגלויה אינה תמיד מספרת את הסיפור כולו.

אנחנו פוגשים בני אדם ברגעים נבחרים: בשיחה קצרה, בארוחה עם חברים, במקום העבודה, בתמונה משפחתית או במחווה שנעשתה לעיני אחרים. מתוך הרגעים האלה אנחנו בונים בדמיונו אדם שלם. אנחנו רואים חיוך ומסיקים שיש חוס. רואים עזרה ומסיקים שיש נדיבות. רואים הקשבה ומסיקים שיש כבוד.

לעיתים אנחנו צודקים. לעיתים ראינו רק את המסכה.

2.1 הבעל המושלם

אשתי נוהגת לפעמים להפנות את תשומת לבי לאנשים נחמדים.

באחת הפעמים היא אמרה לי:

„תראה כמה הוא נחמד. תראה איך הוא עוזר לאשתו. כל מה שהיא מבקשת הוא מיד אומר כן, ועוד עם חיוך. תראה איך הוא מביט בה בהערצה ואיך הוא מקשיב לה. כשהם בחברה הוא תמיד מחזק אותה, מפרגן לה ונותן לה מקום. ממש בעל למופת. ולא רק בדיבורים. פעם בשבוע הוא אפילו עושה את הקניות לבית. ממש חמוד.”

הבטתי בהם וגם אני ראיתי את מה שהיא ראתה.

זוג נעים, קרוב ומתואם. הוא קשוב ומסייע. היא מחייכת לידו. מבחוץ הכול נראה נקי ומסודר. לא הייתה לנו סיבה לחשוב שמהו אחר מתרחש בביתם.

כשלושה חודשים לאחר אותה שיחה נודע לנו שהזוג החמוד התגרש.

לאחר הגירושין שמענו ממנה על צדדים בקשר שלא הכרנו:

„הוא לא היה נחמד כפי שכולם חשבו. הוא ניהל איתי פנקסנות על כל דבר. על כל הוצאה כספית הייתי צריכה לקבל ממנו אישור. הוא רצה לדעת מה קניתי, כמה שילמתי ומדוע הייתי זקוקה לזה. בחוץ הוא חייך ונתן לי מקום. בבית הוא ניסה לשלוט בכל החלטה. לא יכולתי לשאת זאת עוד.”

פתאום המחוות שקיבלו מאיתנו פירוש אחד קיבלו משמעות אחרת.

הקניות השבועיות, למשל, נראו לנו כביטוי של שותפות ועזרה. אבל אולי היה בהן גם צורך לפקח על ההוצאות. ההסכמה המהירה בחברה נראתה כאהבה, אך לא סיפרה דבר על השיחות שהתקיימו בבית. המבט המעריץ היה אמיתי אולי באותו רגע, אך הוא לא ביטל את השליטה שהתקיימה ברגעים שאיש מאיתנו לא ראה.

לא בהכרח הכול היה הצגה. ייתכן שהוא אהב אותה. ייתכן שהיו ביניהם גם רגעים טובים. איננו יודעים את כל האמת על נישואיהם, וגם לאחר הגירושין אנחנו שומעים רק חלק מן הסיפור.

אבל דבר אחד התברר: מה שראינו לא הספיק כדי לדעת מי הוא בתוך הקשר.

אנחנו ראינו התנהגות.

הוספנו לה כוונה.

ומן הכוונה שבדמיון בנינו אדם שלם.

כך פועלת המסכה. לא רק באמצעות מה שהאדם מסתיר, אלא גם באמצעות מה שאנחנו משלימים בעצמנו.

2.2 הפיתיון של הנחמדות

לנחמדות יש כוח משיכה. היא גורמת לנו להרגיש בטוחים ליד אדם עוד

לפני שלמדנו להכיר אותו.

אדם מחייד, עוזר, מחמיא, מדבר ברכות ומפגין התחשבות. אנחנו רוצים להאמין שההתנהגות הזאת משקפת את אופיו בכל מקום ובכל מצב. אנחנו לוקחים רגע יפה אחד והופכים אותו לתכונת אופי.

זהו הפיתיון של הנחמדות.

הפיתיון אינו בהכרח שקר שהאדם תכנן. לעיתים הוא נוצר מן הצורך שלנו להאמין למראה עינינו. איננו אוהבים להישאר בלי תשובה, ולכן אנחנו משלימים את החלקים החסרים:

אם הוא עוזר לה בחברה, כנראה שהוא שותף גם בבית.

אם היא מחייכת לידו, כנראה שטוב לה.

אם הוא מפרגן לה ליד אחרים, כנראה שהוא מכבד אותה גם כשהם לבד.

אם הם נראים מאושרים, כנראה שהם מאושרים.

אבל „כנראה” אינו עובדה. הוא הסיפור שאנחנו מספרים לעצמנו על מה שאיננו רואים.

נחמדות ציבורית היא מידע, אך היא אינה הוכחה. אדם יכול להיות נדיב בחברה וקמצן בבית, סבלני כלפי לקוחות וחסר סבלנות כלפי ילדיו, חם כלפי זרים וקר כלפי בן זוגו. הוא יכול גם להיות אדם טוב שמתנהג רע בתחום מסוים שאינו יודע כיצד להתמודד איתו.

מסכה אינה תמיד זהות מזויפת שלמה. לעיתים היא רק החלק שאנחנו בוחרים להציג מפני שקל לנו יותר לחיות איתו.

2.3 הנעימים ביותר באגף

לפני כארבעים שנה עבדתי בשירות בתי הסוהר.

הדבר שהפתיע אותי שם לא היה האלימות. את זה ציפיתי למצוא. מה שהפתיע אותי היה שדווקא כמה מן הנוכלים שפגשתי היו מן האנשים הנעימים ביותר באגף.

מסבירי פנים, מנומסים, קשובים. שאלו לשלומך ולשלום המשפחה וזכרו את התשובה בפעם הבאה. ידעו לפרגן ברגע הנכון, לומר את המשפט המדויק ולצחוק במקום שבו צריך.

אפשר היה לשבת מולם, לדעת שחלק מן הדברים שהם מספרים רחוקים מן האמת, ובכל זאת לחוש שנעים בחברתם.

וזה בדיוק העניין. לא הרגשתי שמרמים אותי. הרגשתי טוב.

בחוץ, האנשים שנפלו בפח לא היו טיפשים. הם היו אנשים סבירים לגמרי, שהמסכה נראתה להם פשוט כמו אדם נעים. הם מסרו כסף, חתמו על מסמכים ופתחו דלתות מפני שנוצר אמון, והאמון נוצר מפני שהאדם היה נחמד.

היה לי שם יתרון אחד שאין לנו בחיים: ידעתי מראש מה הם עשו. התיק היה על השולחן לפני שהם נכנסו לחדר. בחוץ אין תיק. יש רק חיוך.

וכאן אני צריך להיזהר. אין הכוונה שכל אדם נחמד הוא נוכל, ובוודאי לא שהנחמדות עצמה חשודה. הכוונה הפוכה: הנחמדות עובדת. היא עובדת כל כך טוב, עד שאפשר להשתמש בה ככלי בדיוק כשם שאפשר להשתמש בה כביטוי של אכפתיות. אותה התנהגות בדיוק, שני מקורות שונים לחלוטין.

2.4 המגנט הכריזמטי

זה היה מקרה קיצון, אך אותו מנגנון פועל בחיינו הרגילים, ובלי שום עבירה על החוק.

כולנו מכירים אנשים כריזמטיים. הם נכנסים לחדר וממלאים אותו. יש להם יכולת ורבליית יוצאת דופן, שנינות, תזמון וביטחון. הם יודעים לספר

סיפור, לגלגל בדיחה ולתפוס את הקהל. אנחנו נמשכים אליהם כמו למגנט, ולא רק מפני שנעים בחברתם. גם מפני שכאשר הם פונים אלינו אנחנו מרגישים מעניינים יותר.

והכריזמה, כמו הנחמדות, אינה עדות. היא כישרון.

היא יכולה לשרת אדם ישר ולעזור לו להוביל אנשים למקום טוב. היא יכולה לשרת גם אדם שאין מאחוריו דבר. מבחוץ, בשלב הראשון, קשה מאוד להבחין. וזה נכון במקום העבודה, בעסקים, בקהילה ובכל מקום שבו יש במה ויש קהל.

לכן, כשמסתבר מאוחר יותר שטעינו, אנחנו שואלים את עצמנו את השאלה הלא נכונה: איך לא ראינו? למה היינו כל כך טיפשים?

לא היינו טיפשים. פשוט הסקנו מסקנה גדולה ממידע קטן. ראינו כישרון והסקנו אופי. אלה שני דברים שונים, והאחד אינו מעיד על השני.

חכמינו אמרו זאת לפני אלפיים שנה: אל תסתכל בקנקן, אלא במה שיש בו. יש קנקן חדש מלא ישן, וישן שאפילו חדש אין בו.

החלק השני של המשפט הוא החשוב. לא רק שקנקן מרשים עלול להיות ריק, אלא שקנקן שאינו מרשים כלל עלול להחזיק את הדבר הטוב ביותר. האדם השקט בפינה, זה שאינו יודע לספר סיפור ואינו תופס את החדר, הוא לפעמים בדיוק זה שיהיה שם כשתצטרך.

הופעה, יופי, שנינות וקסם אישי, כל אלה מרשימים, ובצדק. הם מספרים לנו כיצד האדם מופיע בפנינו, אך אינם מוכיחים מהו אופיו.

2.5 מנתון קטן לאדם שלם

יש כאן טעות אנושית שקדמה לכל מסכה, ואיננו יכולים להאשים בה איש מלבד עצמנו.

אנחנו נוטים להסיק מסקנות מרחיקות לכת מבסיס נתונים צר.

פגישה אחת שבה הוא היה קצר, ומיד „הוא יהיר“. מחווה אחת שבה היא עזרה, ומיד „היא נדיבה“. הרמת קול אחת, „הוא אליס“. שיחה אחת שבה הקשיב היטב, „אפשר לסמוך עליו“.

זו אינה טיפשות. זו הדרך שבה המוח שלנו עובד. הוא נדרש להחליט מהר, עם מידע חלקי, מול אנשים שאין לו זמן להכיר. אז הוא לוקח את הפרט שיש לו והופך אותו לדמות שלמה.

הבעיה אינה שאנחנו מסיקים. הבעיה היא שאנחנו שוכחים על מה הסקנו.

וזה עובד לשני הכיוונים. אנחנו בונים אנשים מהר מדי, ואנחנו גם מוחקים אותם מהר מדי. את המחיקה קשה יותר לתקן, מפני שברגע שהחלטתי „הוא לא בסדר“, כבר איני נותן לו הזדמנויות שיוכיחו לי אחרת. ההכללה מגינה על עצמה.

ואת אותו דבר בדיוק אנחנו עושים לעצמנו. „אני אדם נחמד“ הוא בדרך כלל הכללה שנבנתה מקומץ רגעים שאנחנו זוכרים לטובתנו, ולא מעשרות הרגעים שאיננו זוכרים כלל.

התיקון אינו להפסיק להסיק מסקנות. אי אפשר לחיות כך. התיקון הוא לשמור על המסקנה רופפת, ולדעת לומר לעצמי את המשפט הפשוט הזה:

זה מה שראיתי. זה עדיין לא מי שהוא.

2.6 כולנו עוטים מסכות

קל לקרוא את הסיפורים האלה ולחשוב שהמסכה שייכת לאותו בעל, לאותם אנשים באגף או לאותו אדם כריזמטי. אבל אם נעצור שם, נחמיץ את מטרת הפרק.

במידה מסוימת כולנו עוטים מסכות.

אנחנו מתלבשים אחרת לפגישה חשובה, מסדרים את הבית לפני שמגיעים אורחים ובוחרים אילו תמונות להציג ברשת. אנחנו מחייכים גם כשאיינו

רגועים, אומרים „הכול בסדר“ כשלא הכול בסדר ומסתירים מחשבות ורגשות שאיננו מוכנים לחשוף.

לא כל מסכה היא תרמית.

יש מסכות שמגינות על פרטיותנו.

יש מסכות שעוזרות לנו לתפקד בזמן קשה.

יש מסכות שנובעות מבושה או מפחד מדחייה.

יש מסכות שמאפשרות לנו להתאים את עצמנו למצב חברתי.

יש מסכות שנועדו לשלוט באופן שבו אחרים רואים אותנו.

השאלה אינה אם אני עוטה מסכה. השאלה היא מה המסכה מסתירה, ממי היא מסתירה זאת ומי משלם את המחיר.

אם אני מחייך לאורחים אף שאני עייף, המסכה מאפשרת לי לנהוג בנימוס.

אם אני מחייך בחברה ובבית משפיל את הקרובים אליי, המסכה מאפשרת לי לשמור על מוניטין ולמנוע מאחרים לראות את הנזק.

אם אני אומר תמיד „כן“ מפני שאני מפחד שידחו אותי, המסכה מגינה עליי לרגע, אך בתוכה מצטברים כעס וטינה.

ואם במשך זמן רב אני מציג דמות שאינה תואמת את התנהגותי, ייתכן שבסופו של דבר גם אני כבר לא אדע היכן מסתיימת המסכה והיכן אני מתחיל.

2.7 ומי שאינו יודע לעטות

אנשים אומרים לי לעיתים קרובות שאני לא יכול לשאת מסכה גם אם ארצה.

„הפנים שלך משדרות הכול. כשאתה שמח כולם מרגישים את זה, וכשאתה מודאג אתה שקוף לגמרי. החמלה, הצדק, האכפתיות, החיבה. ובעיקר העיניים.”

זה נשמע כמו מחמאה, ובמשך שנים קיבלתי את זה ככה.

היום אני פחות בטוח.

שקיפות אינה רק מתנה. יש בה גם מחיר, ולא תמיד אני זה שמשלם אותו. כשאני מוטרד, כל מי שסביבי יודע, גם מי שהיה זקוק דווקא באותו רגע לראות אותי רגוע. כשמישהו מספר לי דבר שאני חושב שהוא טעות, זה כתוב על הפנים שלי לפני שהחלטתי אם נכון לומר את זה בכלל. הפנים שלי מגיבות מהר יותר משיקול הדעת שלי.

ויש כאן שאלה נוקבת יותר, ואני מנסה לענות עליה ביושר: האם זו מעלה, אם אין לי ברירה?

אדם שאינו מסוגל לשקר אינו בהכרח אדם ישר. פשוט אין לו את האפשרות. המעלה מתחילה במקום שבו יש בחירה: כשאני יכול להסתיר ומחליט לא, או כשאני יכול לומר ומחליט להתאפק מפני שזה לא הרגע.

לכן הפרק הזה אינו שואל אם אתה עוטה מסכה או לא. יש מי שמצליח ויש מי שלא, וזה עניין של אופי ולא של מוסר. השאלה היא מה אתה עושה עם היכולת שיש לך.

2.8 שלוש שכבות של עיוורון

המסכה נשמרת לא רק בזכות מי שעוטה אותה. היא נשמרת גם בזכות העיוורון של המתבוננים.

מה שהאדם מציג. אנחנו רואים את ההתנהגות שהוא בחר להראות: חיוך, מחמאה, עזרה, נדיבות או הקשבה.

מה שאנחנו רוצים לראות. אנחנו מוסיפים להתנהגות משמעות שמתאימה

לתקוות, לציפיות ולניסיון שלנו. לפעמים אנחנו רוצים כל כך להאמין באדם, עד שאנחנו מסבירים לעצמנו סימנים שהיו צריכים לעורר שאלה.

מה שאיננו יכולים לראות. לכל אדם יש עולם פנימי שלם: פחדים, כעסים, פגיעות, קנאה, צורך בשליטה, בושה, אהבה ותקווה. רובו אינו גלוי לאחרים ולעיתים גם לא לאדם עצמו.

כך נוצרת האשליה: חלק קטן מוצג לעינינו, הדמיון משלים את החסר, ואנחנו קוראים לתמונה שיצרנו „האמת“.

המסכה שלו והדמיון שלנו עובדים יחד.

לכן אין צורך להפוך לחשדנים ולחפש זיוף מאחורי כל חיוך. חשדנות אינה חוכמה, היא רק דרך אחרת להפסיק לראות אנשים. המטרה אינה להפסיק להאמין. המטרה היא להפסיק לחשוב שרגע אחד של נחמדות מעניק לנו ידיעה מלאה על אופיו של אדם.

אדם אינו רק מה שהוא מציג בחברה.

הוא גם הדרך שבה הוא מתנהג בבית.

הדרך שבה הוא מגיב כשאומרים לו „לא“.

הדרך שבה הוא מתייחס למי שתלוי בו.

והדרך שבה הוא פועל כאשר איש אינו רואה.

אם כך, מתי המסכה נסדקת ומתי מתגלה האדם שמאחוריה? בכך יעסוק הפרק הבא.

רגע של יושרה

הפעם הפנה את השאלות אל עצמך, לא אל אחרים.

עובדה. מהי המסכה שאני עוטה לרוב? באיזו סיטואציה היא עולה, ומה

בדיוק אני מציג בה?

תדירות. האם זה קורה במצב אחד מסוים, או שזו דמות שאני נושא איתי לכל מקום?

משמעות. ממי אני מסתיר, ומה בדיוק אני מסתיר? עייפות? כעס? חוסר ידיעה? צורך?

פעולה. למי בעולם אני מוכן להראות את מה שיש מתחת, ומה יידרש כדי לעשות את זה?

מחיר. מי משלם על המסכה הזאת: אני, או האנשים הקרובים אליי?

פעולה אחת

בחר במהלך השבוע רגע אחד שבו אתה עומד לומר „הכול בסדר” כשה לא נכון.

אמור במקום זה משפט אחד אמיתי. לא וידוי, לא שיחה גדולה. משפט אחד: „האמת, יום קשה”, „אני לא בטוח שאני מסתדר עם זה”, „אני צריך רגע”.

זה ירגיש חשוף. זה יהיה רגע אחד שבו הרשית למישהו לפגוש לא רק את הדמות שאתה מציג, אלא גם משהו אמיתי ממה שמתרחש בתוכך.

אבן יסוד

המסכה אינה תמיד שקר. לעיתים היא אמת חלקית שאנחנו מציגים כאילו היא האדם כולו.
כשאנחנו חיים בתוכה זמן רב מדי, לא רק האחרים טועים לגבינו. גם אנחנו מתחילים לטעות לגבי עצמנו.

סוף הקטע לדוגמה

קראת את שני הפרקים הראשונים.

הספר המלא כולל עשרה פרקים, מבחן המראה
המלא, מילון מושגים ותרגיל „רגע של יושרה”
בסוף כל פרק.

cohenwriter.com



ד"ר מיכאל כהן