

היו לי חברים ... כך לפחות חשבתי

האם הם באמת החברים שלי?

חברות אמת מוכחת במעשים.

ד"ר מיכאל כהן

מוקדש לאמנות ההוויה האנושית

זכויות יוצרים והבהרה משפטית

אין להעתיק, לשכפל, להפיץ, לתרגם, לאחסן במאגר מידע או לעשות כל שימוש בתוכן ספר זה, כולו או חלקו, בכל צורה ובכל אמצעי, אלקטרוני, דיגיטלי, מכני או אחר, ללא אישור מראש ובכתב מאת המחבר.

תניית פטור (Disclaimer)

הספר שלפניך, לרבות השאלונים, הסקאלות ושאלות הדירוג המופיעים בו, מבוססים על תכניו וניסיונו האישי והמקצועי של מחבר הספר. הכלים המוצגים אינם בבחינת „מדע מדויק“, אינם כלי אבחון קליניים או מבחנים פסיכולוגיים מוסמכים, ואינם מהווים בשום אופן ייעוץ מקצועי, טיפולי, רפואי או משפטי.

הספר נועד למטרות הגברת המודעות העצמית והעשרה בלבד. הדוגמאות, הסיטואציות והניתוחים המובאים בו משקפים מצבי חיים יומיומיים מנקודת מבטו האישית של המחבר ולצורכי המחשה בלבד. כל פרשנות, יישום או מסקנה הנובעים מקריאת הספר הם באחריות הקורא בלבד.

המחבר אינו מתיימר לקבוע אמת מוחלטת, אלא להציע כלי עזר לחשיבה, להתבוננות ולהעמקה אישית.

הערה לשונית

ההתייחסות לגברים ולנשים לאורך הספר נעשית לצורכי נוחות לשונית בלבד. התכנים פונים לכל המגדרים באופן שווה ואינם מהווים הכללה או קביעה גורפת.

הקדשה

לידידיי, שהלכו לצדי לאורך כל הדרך.

אני מקדיש ספר זה בהכרת תודה עמוקה לכל האנשים שהיו עבורי „יחידת חילוץ” בתקופות הקשות ביותר בחיי. לחברים האמיתיים שבמחיצתם זכיתי ללמוד מה הם חיים של אמת - אלו שלא פעם פקחו את עיניי לראות דברים שהיו מובנים מאליהם, אך אני הייתי בעיוורון מוחלט לגביהם. תודה על התבונה, על הבמה שנתת לי להביע את רגשותיי בחופשיות ללא ביקורת, ועל האמונה העיקשת בדרכי. בזכותכם, למדתי את האמנות הקשה מכולן: להיות כנה ואמיתי עם עצמי.

הספר מוקדש לכם, כי סייעתם לי להבין שנולדנו כ„יצורים אנושיים” (Human Beings), אך ייעודנו האמיתי הוא להצטיין ב„להיות אנושיים” (Being a Human). תודה שלימדתם אותי שחברות אמת אינה סטטוס פאסיבי, אלא בחירה פעילה ויומיומית באנושיות של מעשים.

באופן שעשוי להפתיע חלק מהקוראים, אני בוחר להודות ביושרה גמורה גם לאלו שפגעו בי. לאלו שניצלו את הנכונות שלי ולא ידעו לכבד את הנוכחות שלי בתקופות החשיכה של חייהם. דווקא מכם למדתי את השיעור החשוב מכל: את מהותה של החברות ואת החובה המוסרית שלא להתפשר עוד על חברות של „ברירת מחדל”.

אני מודה לאלו שקיבלו ממני יד תומכת אך ידעו לומר „תודה” רק מהשפה ולחוץ - כמי שפורעים חוב מעיק ולא כמי שמבטאים הוקרה ממעמקי הלב. תודה לאלו שלא השכילו להעריך אינטליגנציה רגשית וראו בי „פונקציה” בלבד; אלו שקיטרו במסרים והפיצו שמועות חסרות בסיס מאחורי גבי, בעודם מחייכים אליי פנים אל פנים.

תודה לכם, שלא הייתם מסוגלים לפרגן, ובעיקר לאלו שלקחו את הנשמה שלי לצרכיהם האישיים והפכו אותי לעוגן זמני. בזכותכם הבנתי מה קורה כשהצורך מסתיים: כשכבר לא הייתם זקוקים לי,

נעלמתם באופק. למדתי מכם שחברות אינטרסנטית היא אשליה אופטית, ושהערך שלי אינו תלוי ביכולת שלכם להעריך אותו.

איני נוקב בשמותיכם, כי אין צורך בכך. כל אחד מכם יודע בדיוק מי הוא עבורי. כפי שאני נוהג לומר לכם במבט ישיר: אתם הלב הפועם של חיי - בין אם הייתם שם כדי לבנות ובין אם הייתם שם כדי ללמד אותי איך לא להיבנות שוב בצורה שגויה.

„מכל מלמדיי השכלתי, ומחבריי יותר מכולם“.

ד"ר מיכאל כהן

תוכן העניינים

1	פרק 1 מסננת הלב
9	פרק 2 אשליית החברים
16	פרק 3 מה נלמד מקריאת הספר?
21	פרק 4 הקשר בין חברות, בריאות ואיכות חיים
26	פרק 5 להכיר את החבר באמצעות שאלת ה „למה“
32	פרק 6 מהי חברות אמת?
40	פרק 7 אמון
49	פרק 8 כבוד הדדי
57	פרק 9 העולם הפנימי
66	פרק 10 אמפתיה

המשך תוכן העניינים

74	פרק 11 אישיפוטיות
82	פרק 12 מסירות
91	פרק 13 מפת החברות
99	פרק 14 מעבר לסטריאוטיפ
108	פרק 15 הרחבת המעגל
116	פרק 16 מידת הקרבה
123	פרק 17 חברות לאורך החיים
131	פרק 18 רגעי המבחן של החברות
140	פרק 19 המראה הדיגיטלית
147	פרק 20 סוף דבר
153	מקורות וביבליוגרפיה
157	על המחבר

פרק 1

מסנת הלב

מי נשאר כשאינ לי מה להציע

יש שאלות שאינן נולדות מן הראש אלא מן הלב. הן מגיעות אחרי שנים של נתינה, הקשבה ואמונה באנשים, וברגע אחד מבקשות מאיתנו להביט באמת: מי מן האנשים שסביבי הוא חבר, ומי רק היה שם כל עוד היה לו נוח?

יש רגע מסוים שבו אדם עוצר ומסתכל סביבו בתמיהה שקטה. הבית אולי מלא באורחים והטלפון אינו מפסיק להדהד, אך בתוך כל הרעש הזה הלב נותר צמא וחשוף. זהו רגע ההתפכחות: הרגע שבו אנו מגלים שחלק מן הקשרים שקראנו להם חברות מותירים אותנו ריקים יותר מכפי שהיינו לפניהם.

כך נולדה אצלי מסננת הלב. לא ככלי לשפוט אנשים ולא כרשימה שמחלקת את העולם לטובים ולרעים, אלא כשיקוף פנימי. רציתי להבין מדוע ליד אדם אחד אני יכול לנשום ולהיות אני, וליד אחר אני מצטמצם, נזהר או חוזר הביתה מרוקן.

חשוב לומר זאת מיד: לא כל חבר הזקוק לתמיכה הוא חבר מרוקן. חברות אמת כוללת גם תקופות של חוסר איזון. גם חבר אוהב עלול לטעות, להתעייף או להיעלם לרגע מפני שהחיים הכבידו עליו. השאלה אינה מי נזקק לי ברגע מסוים, אלא אם לאורך זמן מתקיימים בקשר הדדיות, הקשבה וכבוד לגבולות.

המסננת אינה ממהרת לפסוק. הזמן הוא שמגלה את הדפוס.

1.1 מבחן הסוללה

לפני שנתחיל בתהליך הסינון, אני מזמין אותך לאמץ כלי אחד פשוט. זוהי בדיקה פנימית מהירה, בלי התחמקויות ובלי הצדקות, המתבצעת בסיומו של כל מפגש חברתי, בין אם זו שיחת טלפון קצרה, ארוחת ערב ארוכה או

**האם כעת, כשהמפגש הסתיים, הסוללה הרגשית שלי נטענה,
או שמישהו הותיר אותי בלי כוחות?**

אני שואל את עצמי גם בניסוח אחר: האם יצאתי מן המפגש קרוב, מובן וחופשי יותר, או קטן, דרוך ועייף? התחושה לבדה אינה פסק דין, אבל כשהיא חוזרת שוב ושוב היא מספרת סיפור שכדאי לשמוע.

אין להסיק מסקנה ממפגש יחיד. אדם עשוי להיות עייף בגלל מצבו, ולעיתים דווקא שיחה חשובה וכואבת מותירה אותנו מותשים. חפש דפוס החוזר לאורך זמן: האם אפשר לדבר ולהישמע משני צדי הקשר? האם הגבולות שלך מכובדים? והאם החבר נמצא לצדך גם כשאינך יכול להעניק לו דבר?

1.2 לא כל מי שסביבי קרוב אליי

פעם חשבתי שמספר האנשים סביבי מעיד על עושר חברתי. עם השנים הבנתי שאפשר להיות מוקף ולהרגיש לבד. שיחות רבות אינן תמיד קרבה, היכרות ארוכה אינה בהכרח נאמנות, ומתן בלתי פוסק אינו בהכרח אהבה.

יש קשרים שבהם אדם אחד מספר והשני משמש לו אוזן. יש קשרים הנשענים על טובות, מעמד או נוחות. ויש קשרים שבהם אינך מרשה לעצמך לשמוח בקול, לחלוק על דעתו של האחר או לומר „לא“, מפני שאתה חושש שהקרבה תיעלם.

ומנגד, יש אדם שאינו זקוק להצגה. הוא זוכר לא רק מה עשית למענו אלא גם מי אתה. הוא מסוגל לשמוח בהצלחתך, לשאת את כאבך ולהישאר בשיחה גם כאשר אינכם מסכימים.

זו אינה שאלה אנוכית אלא שאלת קיום. חברות אמת היא תחנת כוח הדדית, שבה שני הצדדים יוצאים מחוזקים יותר. אם אתה מוצא את עצמך חוזר מרוקן פעם אחר פעם, סימן שהמסננת נסדקה והגיעה העת לתקן אותה.

השאלה החשובה אינה „כמה חברים יש לי?“, אלא „באילו קשרים יש מקום אמיתי לשני הלבבות?“

1.3 שלושה דפוסים חוזרים בקשר חד-צדדי

כדי לזהות קשרים חד-צדדיים עלינו להכיר את הדפוסים החוזרים המאפיינים אותם. דפוסים אלה אינם נובעים בהכרח מרוע, אלא לעיתים מחוסר מודעות. הכוונה אינה מבטלת את המחיר, אך היא משנה את התגובה הראויה: לא שיפוט, אלא הצבת גבול.

1.3.1 קשר הצורך זמן אך אינו יוצר קרבה

יש קשרים שממלאים את השעות היקרות שלנו בשיח אינסופי שאינו מקדם דבר. זו ריצה על מלוא הגז בהילוך סרק: רעש מנוע אדיר ותחושת דחיפות, אך אפס התקדמות לעבר קרבה. הנושאים מתחלפים אך העומק נשאר במקומו.

בתוך קשר כזה אתה מוצא את עצמך מהנהן בנימוס ומחפש דרך מילוט, ובסופו של המפגש אתה נותר מותש, כאילו נשרף דלק רב בלי שזזת

מילימטר.

שאל את עצמך: האם אחרי שנים של שיחות אתה מכיר את האדם הזה לעומק, והוא מכיר אותך?

1.3.2 קשר המבוסס על פריקה חד־צדדית

יש מי שרואים בלבנו תחנת פריקה למצוקותיהם. הם ממנים אותנו בחשאי, וללא הסכמתנו, לתפקיד המאזין הקבוע. אך ברגע שהם חווים הקלה הם ממשיכים הלאה, וכשמגיע הרגע שבו אתה זקוק לאוזן קשבת אתה מגלה שהתחנה נסגרה. אתה נותר עמוס במועקתם ומרוקן בר־זמנית.

שאל את עצמך: מתי בפעם האחרונה נשאלת מה שלומך, ונשארה שהות לשמוע את התשובה? וכשפנית בקושי משלך, מה קרה?

1.3.3 קשר שבו אדם אחד תופס את כל המרחב

יש קשרים שבהם צד אחד זקוק להקטין את האחר כדי להרגיש גדול. הוא משתמש בברית החברות כבמה למפגן כוח, והצד השני נותר בתחושה שאינו נראה. הנוכחות שלך אינה מוערכת בזכות עצמה; היא נועדה לשמש מראה מאדירה.

שאל את עצמך: כשסיפרת על הצלחה משלך, מה הייתה התגובה? האם הוא שמח בשמחתך, או שהשיחה חזרה מיד לעסוק בו?

1.4 מסננת שאינה סוגרת את הלב

קל להפוך אכזבה לחומה. אחרי שנפגענו אנו עלולים לחשוך בכל אדם, לפרש כל שתיקה כנטישה וכל טעות כבגידה. אבל מסננת הלב אינה נועדה להקשיח אותנו. היא נועדה להבחין בין מעידה אנושית לבין דפוס חוזר.

חבר אמיתי אינו מי שלעולם אינו מאכזב. הוא מי שמוכן לשמוע שפגע, להבין את ההשפעה, לקחת אחריות ולנסות לתקן. גם אני איני חבר מושלם. לעיתים החמצתי כאב, הייתי שקוע בעצמי או לא הגעתי בזמן. חברות עמוקה אינה דורשת שלמות; היא דורשת אמת ותנועה הדדית. לכן, לפני שאני מתרחק, אני מבקש לראות את התמונה בשלמותה. האם היה בינינו מקום לשיחה? האם אמרתי מה כאב לי? האם האדם שמולי ניסה להבין, או שהפך את כאבי לבעיה שלי בלבד? ושים לב להבחנה: סינון אינו פסק דין על אדם. הוא החלטה על מידת הקרבה. לעיתים די בהצבת גבול ברור; לעיתים בצמצום הקשר; ורק לעיתים נדרשת פרידה של ממש. אין זה מעשה של קושי לב או התנשאות, אלא ביטוי לחמלה עצמית ולהגנה על המרחב הרגשי. יש קשרים ששיחה כנה מצילה, יש שהיא מכיילת מחדש, ויש שבהם היא מגלה אמת שכבר ידענו בלב. בכל המקרים, הבהירות מאפשרת לבחור בלי נקמה ובלי לוותר על עצמי.

1.5 זעקת ההתפכחות

היו לי חברים, קֶד לְפָחוֹת חֲשַׁבְתִּי.
עֲמַלְתִּי וְנִתְתִּי, הָאֲמָנְתִּי וְהַשְׁקָעָתִּי.
חֲשַׁבְתִּי שֶׁזֶה קֶשֶׁר עֲמֶם וְנֹצֵיב,
וְלֹא שֶׁעָרְתִּי כְּמָה לְבִי פָּגִיעַ וְרָגִישׁ.

הִיָּה לִי חֵבֶר שֶׁחָצוֹן שְׂיֹדֵעַ הַכֹּל,
לִידוֹ הִיִּיתִי נֶעְלָם וְחוֹזֵר הַבִּיטָה בְּלִי קוֹל.
הוא חִידָה בְּחִיּוֹד מְזִיף וְאֵנִי לֹא הַבְנֵתִי,
שֶׁזֶּזוּ כָּבֶד הַתְּחִלַּת טְעוֹת שֶׁלֹּא רָאִיתִי.

הִיָּה לִי חֵבֶר נוֹדֵנִיק שֶׁלֹּא הִרְפָּה,
כָּאֵלוּ לְבִי תַּחֲנֹת פְּרִיקָה שְׁלוֹ
וְאִין לִי רִנֵּעַ הַפְּסָקָה.
וְחֵבֶר שְׂרִק בֶּקֶשׁ טוֹבוֹת, עוֹד וְעוֹד בְּלִי גְבוּלוֹת,
וְאֵנִי נִשְׁאַרְתִּי נוֹתֵן עוֹד וְעוֹד בְּלִי מִגְבּוּלוֹת.

הִיָּה לִי חֵבֶר קוֹר כְּקוֹרֵחַ שֶׁלֹּא יָדַע רִגֵּשׁ לְהַבִּיעַ,
לֹא חֵם וְלֹא חֲבוּק, רִק שֶׁקֶט שְׁמִפְרִיעַ.
זֶה שֶׁנֶּאֱחַל אֶת זְמַנִּי מִהַבְּקָר וְעַד הָעֶרֶב,
וְאֵנִי עוֹד פּוֹתֵחַ אֶת לְבִי לֹלֵא הָרֶף.

אִז לִקְחֹתִי מִסַּנֵּנֶת שֶׁל זְמַן וְגַם כָּאֵב,
וְהַעֲבַרְתִּי אֶת כָּלֶם בְּשֶׁקֶט שֶׁל לֵב.
מִי נִשְׁאַר כְּשֶׁהֲלִילָה קוֹר וְהַדְרֵךְ חֲשׂוֹכָה?
מִי עוֹמֵד לְצַדִּי גַם בְּשַׁעַת צָרָה?

וּבִתְחִיתִת הַכֹּלִי, כְּזֶהָב מְזֻקָּק וּבְרוּר,
נִשְׁאַרוּ שְׁלוֹשָׁה שְׁלֶבֶם טְהוֹר וְאוֹר.
לֹא תֵּאָר וְלֹא מַעֲמֵד, לֹא תִּנְאִי וְלֹא שֶׁכָּר,
רִק לֵב מְשֻׁתָּף שֶׁנִּשְׁאַר.

וְאִזְּדַעְתִּי בְּאֵמֶת:
עֲדִיף שְׁלוֹשָׁה אֲמִתִּים מִשְׁלוֹשִׁים מִדְּמִים.
וְהִבֵּנְתִּי שְׁשָׁלוֹשָׁה יְהֻלָּמִים טְהוֹרִים
הֵם הָאוֹר הַשָּׁקֵט הַמְּשִׁיב לִי אֶת עֶרְכִּי.

השיר הזה אינו קישוט לפרק. הוא המקום שממנו הספר התחיל. יש בו את התמימות שבה נתתי, את העלבון כשגיליתי שלא כל קשר היה כפי שחשבתי, ואת ההקלה שבהכרה שמעט אמת יקרה מהרבה מראית עין. כל קורא עשוי לפגוש בו אדם אחר מחייו, ואולי גם את עצמו. ייתכן שפעם היינו החבר שלא הקשיב, זה שביקש יותר מדי או זה שנעלם ברגע קשה. ההכרה אינה צריכה להפוך לאשמה; היא יכולה להפוך לבחירה חדשה.

1.6 רגע של אמת

ליד מי אני מרגיש חופשי להיות אני? מי נשאר לצדי כאשר אין לי דבר להציע? ולא פחות חשוב: עבור מי אני הוא האדם שנשאר? אין צורך למיין עכשיו את כל האנשים בחיידך. די להביט בקשר אחד ביושר, להודות על הטוב שבו ולתת שם למה שמכאיב. לפעמים השינוי מתחיל בשיחה; לפעמים בגבול; ולפעמים בהודעת תודה לאדם שהוכיח בשקט שהוא יהלום.

חברות אינה נבחנת ברגע יחיד, אלא בדפוס החוזר לאורך זמן.

פרק 2

אשליית החברים

המשבר שחשף מי באמת נשאר

יש רגעים שבהם החיים אינם רק מטלטלים אותנו; הם מסירים בבת אחת את התפאורה. אצלי הרגע הזה הגיע כאשר הלקוח הגדול ביותר של החברה הפסיק את עבודתו איתי, בלי לבדוק איתי דבר, על בסיס שמועות שקריות.

לא הייתה לי הזדמנות אמיתית להסביר, להציג את העובדות או לעצור את כדור השלג. הפגיעה העסקית הייתה קשה כל כך שנאלצתי לסגור את החברה ולפנות להליכים משפטיים.

בתוך זמן קצר השתנה עולמי. מה שהיה יציב הפך לאיום, ומה שנבנה בעמל רב התפרק מול עיניי. לצד החרדה הכלכלית והמשפטית היה כאב נוסף, עמוק ושקט יותר: התחלתי לראות אחרת את האנשים שכיניתי חברים.

2.1 כשהקולות סביבי הכבידו

במקום יד על הכתף שמעתי קולות שאמרו שייקחו לי את הבית, שאשלם מיליונים. היו מי שרמסו אותי דווקא כאשר הייתי פגיע. הם לא ביררו מה קרה ולא ביקשו לשמוע את הצד שלי; הפחד והחריצות לפסוק הקדימו את החברות.

אחרים פשוט נעלמו, כאילו לא הייתי קיים. אנשים שהיו חלק מן היומיום חדלו להתקשר. הקשה מכול היה לחשוב על אלה שעזרתי להם לאורך הדרך ולגלות שגם הם לא הרימו טלפון.

לא ציפיתי שמישהו יפתור את ההליך המשפטי או יציל את החברה. חיפשתי סימן אנושי קטן: שאלה, הקשבה, נוכחות. כשהוא לא הגיע, התסכול היה עצום והאכזבה חדרה עמוק.

2.2 מי נשאר כשאין תועלת

בשנים הטובות קל להאמין שהמעגל סביבנו יציב. המשבר שאל שאלה אחרת: מה נשאר מן הקשר כאשר איני יכול להעניק ביטחון, הצלחה או פתרונות?

היו מי שלא חיפשו תשובות מהירות. הם פשוט נשארו. נוכחותם לא ביטלה את הפחד, אך היא החזירה לי משהו מן הערך שהאירועים ניסו לקחת.

בזכותם הבנתי שחבר אמת אינו נמדד ביכולתו לתקן את המציאות, אלא בנכונותו לא להפקיר אותך בתוכה.

2.3 לסלוח בלי להשיב את הקרבה

חשוב לי לא להפוך את הכאב לכתב אישום נגד כל מי שלא ידע להיות שם. אדם אחד נבהל, אחר חושש להסתבך, ושלישי פשוט אינו יודע כיצד להתקרב. אבל הבנה אינה מחייבת הכחשה. אפשר להכיר בחולשתו של אדם ובאותו זמן להודות שהקשר לא נשא אותי כשהייתי זקוק לו.

המשבר לימד אותי לא למחוק אדם בגלל רגע אחד, אך גם לא למחוק את עצמי כדי להגן על דימוי של חברות. אפשר לסלוח בלי להשיב את הקרבה לאותו מקום, ולהתאים את הציפייה למה שהאדם הראה שהוא מסוגל לתת.

2.4 אשליית ה„ביחד” ומפת האמת

אשליית החברים נוצרת כאשר אנו מבלבלים בין קרבה חיצונית לקרבה פנימית. מפגשים רבים, שיחות יומיומיות או היסטוריה משותפת יכולים ליצור תחושת ביטחון, אך אינם מבטיחים שהקשר יעמוד במחיר של נאמנות.

כמה פעמים הרגשתי שאתה עבורם בסך הכול ברירת מחדל, ושקוראים לך רק כשמשעמם, כשאתה תוכנית טובה יותר באופן או כשפתאום צריכים ממך דבר מה? אנו נאחזים בקלישאות ובסיסמאות שחוקות כדי להגן על הלב מפני האמת הקרה, וזו הדרך שלנו לטייח את העובדה שחלק מן הקשרים בחיינו נותרו ריקים מתוכן.

כדי להבחין בין האמת לאשליה, הבט במפת הדרכים הזו:

מאפיין	חברות של „ברירת מחדל“	חברות אמת
הבסיס לקשר	קשר הנשען בעיקר על נסיבות משותפות, מקום עבודה, לימודים או הרגל	קשר הנשמר מתוך בחירה, חיבה ורצון להיות יחד
בזמן משבר	הקשר נחלש או השיחות מתמעטות כשנדרשת נוכחות	החבר מתעניין, מקשיב ומציע את העזרה שהוא מסוגל להעניק
התחושה בקשר	בדידות, חוסר הדדיות או תחושה שהקשר ממלא חלל בלבד	ביטחון, כבוד הדדי, שייכות וערך
עומק השיחה	רכילות, שיחות סרק או אינטרסים משותפים בלבד	כנות, הקשבה, פתיחות ושיחות בעלות משמעות
הדדיות	צד אחד יוזם, נותן ומשקיע באופן קבוע יותר מן האחר	שני הצדדים מתעניינים, תומכים ומשקיעים בקשר
קבלה	הקשר מתקיים כל עוד אתה מתאים לציפיותיו של האחר	אתה יכול להיות עצמך בלי להעמיד פנים או לחשוש משיפוט
לאורך זמן	הקשר נחלש כשהנסיבות המשותפות מסתיימות	הקשר נשמר גם כאשר החיים, המרחק והנסיבות משתנים

המשבר אינו מבחן שאנו מזמנים לאחרים. איש אינו צריך לייצר קושי כדי לבדוק מי אוהב אותו. החיים מביאים את רגעי המבחן בעצמם, ואז המעשים מספרים את מה שהמילים הסתירו.

אין לקרוא את המפה כפסק דין. חבר עשוי לרצות לעזור ולא להיות מסוגל לכך. השאלה היא האם הוא מתקשר בכנות, מתעניין ונשאר נוכח לאורך זמן, גם כאשר יכולתו המעשית מוגבלת.

לסיכום: לא כל מי שנמצא בחיך הוא חבר אמת. חברות אינה נמדדת במספר השנים שהכרתם, אלא בנוכחות, בהדדיות ובאופן שבו אתה מרגיש בתוך

2.5 חברות כמיומנות רגשית

רבים מגלים בסופו של דבר שמספר חברי האמת שלהם קטן ממה שחשבו. היה כן ושאל את עצמך: כמה פעמים חבר העליב אותך מול כולם רק כדי לזכות בצחוק מזלזל, או כמה פעמים גילית שדיברו עליך מאחורי הגב?

התחושה שמישהו מקטין אותך כדי שהוא יחוש נעלה היא תחושה צורבת. מצאתי את עצמי משקיע בקשרים שלא החזירו לי ביטחון, קרבה או כבוד. הרגשתי קרוב ובו בזמן לבד, עד שהגיעה ההבנה המשחררת: חברות היא לא רק רגש אלא בעיקר מיומנות.

חברות היא מיומנות משום שהיא דורשת פעולות שאפשר ללמוד ולתרגל: להקשיב בלי להשתלט על השיחה, לשאול לפני שנותנים עצה, לפרגן בלי להשוות, לכבד גבולות, להתנצל לאחר פגיעה ולהישאר נוכח גם כשאינן פתרון מיידית.

רגש של קרבה עשוי להיווצר מעצמו; היכולת לשמור עליו נבנית באמצעות התנהגות חוזרת.

חברות אמיתית נולדת כשאתה מפסיק לחפש את הבמה, ומתחיל להאיר את האחר.

2.6 מן השבר אל הספר

הספר הזה נכתב מפני שלא רציתי שהכאב יישאר רק כאב. רציתי להבין מהו חבר אמת, מדוע אנו נאחזים לעיתים בקשרים מזדמנים, וכיצד אפשר לבנות חברות שיש בה לב, הדדיות ואומץ להישאר.

האמת שגיליתי מתוך הכאב היא שאין פירוש הדבר בהכרח שאנשים הם רעים, אלא שאיש מעולם לא לימד אותנו מהי חברות אמיתית. גדלנו בתוך קשרים שנוצרו מכוח הנסיבות, אך איש לא נתן לנו כלים להתמודד עם השאלות

הגדולות.

אני כותב לא כמי שמחזיק בכל התשובות, אלא כמי שנתן, התאכזב, נשבר ולמד להביט מחדש. הסיפור שלי נמצא בין הדפים מפני שהשאלות שבו אינן רק שלי. רבים מאיתנו גילו ברגע קשה שהמעגל הגדול הצטמצם, ולעיתים דווקא אז ראו לראשונה את האנשים המעטים שהיו באמת קרובים.

הספר נולד כדי למלא את החלל הזה ולהוות מדריך ללמידת השפה של חברות אמת. במסע הזה נחשוף את הפער בין חברות מדומה, המתבססת על נוחות ותדמית, לבין חברות אמת שאינה עסקה, אלא בחירה באדם שמאתגר אותנו לצמוח.

אם גם אתה חווית היעלמות, שתיקה או שיפוט בזמן שהיית זקוק ליד מושטת, אינך צריך להכחיש את האכזבה. אפשר לתת לה מקום, ללמוד ממנה, ובהדרגה לבחור מחדש למי לפתוח את הלב ואיזה חבר להיות.

2.7 רגע של יושרה

לפני שנמשיך, חשוב על קשר אחד שמעסיק אותך עכשיו. ענה רק ביחס אליו.

על הקשרים שלי:

- 1.** כמה מן האנשים שאני מכנה חברים היו נשארים בקשר גם בתקופה קשה?
- 2.** האם אני מוקף באנשים, או באשליה של יחד?
- 3.** האם אני נאחז בקשר רק מפני שהוא מוכר, גם כשאני מרגיש בו לבד?
- 4.** האם אני מקבל יחס שלא הייתי מעניק לאדם אחר?
- 5.** האם אני מרגיש נבחר, או רק זמין?
- 6.** אם אزدקק לעזרה מחר, למי אוכל להתקשר בלב שקט?

על עצמי:

- 7.** האם אני מתקשר גם כשלא נעים?
- 8.** האם אני בודק לפני שאני מאמין לשמועה?

9. האם אני נשאר לצד אדם גם כשאין לי פתרון להציע?

מאז אני שואל פחות מי מכנה אותי חבר ויותר מי מתנהג כחבר, ומבקש לראות באותה מראה גם את עצמי.

חברות אמת אינה רק יד המקרה. היא הכרעה מודעת לבנות בית בטוח בנפשו של אדם אחר.

נוכחות סביבך אינה הוכחה לחברות. המבחן מתחיל כשאתה זקוק למישהו.

סוף הקטע לדוגמה

קראת את שני הפרקים הראשונים.
הספר המלא כולל עשרים פרקים,
מפת חברות, עשרים ואחד רגעי מבחן
ותרגילי „רגע של יושרה” בכל פרק.

cohenwriter.com

ד"ר מיכאל כהן