

דלתות

מסתובבות

מה יש בדלת שהופך אותה לדימוי שגור למצב, לרעיון או לרגש? בשל תפקידה המרכזי בחציצה פיזית בין סביבות שונות, נעשה בדלת שימוש לשוני וסמלי.

כיום, יותר מתמיד, הדלת מסמלת את יכולת ההשתנות שלנו - סגירת דלת ופתיחת דלת חדשה בקריירה, בזוגיות, בהורות ובמרחבים רבים אחרים. זאת ועוד, החיפוש אחר האושר מוביל אותנו להתחבר לדלתות הפנימיות שלנו

מאת: גליה בן חיים

"דלת מול דלת - באותן השעות / מאחורי האחת - הארוחות מלאות / ובגב השנייה - געגוע מורעב / למקום ולזמן אחר - לא כאן, לא עכשיו" (מילים: רחלי שביט; פרויקט "המשקפיים של נויפלד", ביצוע: בועז בנאי)



שימוש סמלי

הסרט הבריטי "דלתות מסתובבות" מציג שתי עלילות שונות ומקבילות בחייה של הלן. היא מפוטרת ממשרתה וממהרת לתפוס את הרכבת התחתית בלונדון. בעולם אחד היא מספיקה לעלות לרכבת ובעולם השני לא. מכאן מתפצלת העלילה לשני עולמות מקבילים, ודלתות חייה של הלן נפתחות ונסגרות, מסתובבות. אדם שפוטר או סיים את תפקידו במקום העבודה מתאר את המצב כ"טריקת דלת", וכשהוא מקבל הצעת עבודה מפתה הוא מתאר זאת כ"דלת שנפתחה". גם רווק

דלתות לאהבה יש הרבה יותר ובמגוון צורות, צבעים וצלילים. יש דלתות שנתפרץ אליהן בביטחון וגם במקרה הזה יש דלתות שנסרבו לפתוח.

פתח למשהו

ההשתנות דרך הדלת, כיצד היא מתאפשרת? דלת היא תמיד פתח למשהו, דלת היא מעבר מחוץ לפנינים וכניסה למרחב חדש. לעתים אנחנו דופקים בדלת ואיננו יודעים את מי נפגוש ומה יוליד המפגש, ואלמנט ההפתעה והמסתורין מאתגר אותנו.

שמצא את אהבתו יספר שנפתחה לו דלת לזוגיות, דלת לאהבה, ומי שמעז לגלות את עצמו יספר על תעוזה לפתוח את הדלת לפחדים. אלה רק כמה מהדוגמאות לשימוש הסמלי שאנחנו עושים במושג "דלת".

יש כמאה דלתות לפחדים, אף שאנחנו מגיחים לעולם עם שתי דלתות כאלה בלבד - פחד מרעש ופחד מנפילה. כל יתר הפחדים נרכשים במהלך מסע החיים שלנו. כלומר, כל דלת לפחד נוצרת על ידי האדם, ומן הסתם כשהוא רוצה בשינוי הוא יכול לבחור לסגור אותה.

אדם שפוטר או סיים את תפקידו במקום העבודה מתאר את המצב כ"טריקת דלת", וכשהוא מקבל הצעת עבודה מפתה הוא מתאר זאת כ"דלת שנפתחה". גם רווק שמצא את אהבתו יספר שנפתחה לו דלת לזוגיות, דלת לאהבה, ומי שמעז לגלות את עצמו יספר על תעוזה לפתוח את הדלת לפחדים. אלה רק כמה מהדוגמאות לשימוש הסמלי במושג "דלת"

סגירת דלת היא מיומנות. איך נסגור אותה? בטריקה? ננעל את הדלת במנעול או שנסגור אותה כמעט לגמרי אך נשאיר פתח קטן למקרה שנרצה לחזור? האם נסכים לשינוי או שניאחז במצב הקיים? ההשתנות ופתיחת הדלתות בחיינו למרחבים חדשים תלויות במאזן הרווחים הפנימיים שלנו. מודעות למשמעות הדלת וליכולת שלה לעזור לנו להשתנות מאפשרת לנו להיפתח להזדמנויות חדשות, לשנות את תפיסת החיים שלנו ולהגשים חלומות

את חותמנו.

למשל, דלת לשמים; אצל אחד תחזק את החלומות שלו והוא יאמר: "בשבילי השמים הם הגבול". לעומת זאת, אדם אחר יאמר שהדלת הזאת מפחידה אותו. עוד דוגמה היא דלת עץ חרוטה וסדוקה בצבע טורקיז שסביבה פרחי בוגנוויליה. יש נשים שיבחרו בדלת הזאת ויספרו על צבע הטורקיז המוביל בחייהן, ישתפו בחיך ובנחת בניסיון שרכשו, יספרו על תחושת היציבות והסיפוק, אבל גם על הסדקים שאספו בחייהן. לעומת זאת, יהיו מי שיתייחסו לפרחים הוורודים המלבלבים, יספרו על הזרעים שהנביטו למען מטרה מסוימת בחייהן ויחכו שהפרחים ילבלבו. אחרות יתארו את הדלת כבית מכיוון שהבית שלהן הוא המקום הבטוח שלהן.

דלת נוספת היא דלת מתכת מלאה בעיגולי זהב. יש שיבחרו בדלת הזאת, מכיוון שהיא שמסמלת להם את השפע שבו הם חיים בשנים האחרונות והם רוצים לחלוק אותו. אחרים יבחרו בדלת הזאת מכיוון שאף שהם מצליחים ויש להם משרה טובה ומכניסה וזוגיות ומשפחה, חסרה להם תחושת השפע. הם אינם מכירים את הרגשת השפע וכמהים לשפע, כשבפועל כמיהה זו יכולה בכלל לנבוע מתחושת חוסר משמעות בחיים ורצון בסיפוק אמיתי. מדובר במיקוד ובפתיחת דלת לעולם לא מוכר של חיפוש משמעות והטבעת חותם בעולם.

לב ושכל

כל דלת מעוררת רגש, ואם נקשיב לו נפיק ממנו תועלת. רגש מחבר בין דלת הלב לדלת השכל - ויחד הן יכולות להוביל להצלחה, להגשמת ערכים ולמשמעות בחיים. בואו נתמקד בדלת ללב ובדלת לשכל ובחיבור שביניהן. דלת ללב מפגישה אותנו עם חלקים שאי אפשר להסביר במילים - עם הרגש, ומפעילה בנו את כל החושים. דלת ללב עשויה מכל

הרווחים הפנימיים שלנו. מודעות למשמעות הדלת וליכולת שלה לעזור לנו להשתנות מאפשרת לנו להיפתח להזדמנויות חדשות, לשנות את תפיסת החיים שלנו ולהגשים חלומות. הרציונל בבחירת הדלת ככלי עבודה מגיע כשנפתחת דלת לעולם הפנימי שלנו. בכל תחנה, אנחנו יכולים לבחור אם לפתוח את הדלת ומתי, להתבונן, לחקור, להעז וגם לפחד. לעתים נפתח את הדלת, אבל נסגור אותה מיד חזרה; לעתים נהסס ועד שנבטח בדלת היא תיסגר; לעתים תחושת הבטן תזהיר אותנו שזוהי אינה הדלת הנכונה לנו; ולעתים לא נאהב את הגוון או את סוג הדלת ונוותר. הקסם בדלתות התחדד לי כשהתחלתי לפגוש אסירות בכלא. כבר במפגש הראשון בכל קבוצה ראיתי את הדלת הפנימית של כל אחת מהמשתתפות; פגשתי באדם שבכל אחת ולא במעשה שעשתה. בהמשך פתחו האסירות את הדלתות שלהן, כל אחת בקצב שלה, וזכו לגלות את האוצרות שיש בהן שיעזרו להן לחולל שינוי בעצמן. מכאן שהאיכויות והמשאבים של האדם נמצאים בתוך הדלת הפנימית שלו ואנשים יכולים לפתוח דלתות להצלחה ולהשתמש בהן ככלי עבודה.

הטבעת חותם

אנחנו יכולים ללמוד על עצמנו באמצעות הדלתות. יש כמה משתנים לדלתות: חומרים שונים (עץ, מתכת, זכוכית, פח), צבעים שונים - כי גם לצבע יש משמעות ולכל צבע יש תדר אחר; דלת חדשה או ישנה, דלת אטומה או מבריקה, דלת עם מנעול או בלי. נפש האדם מורכבת מחלקים רבים. כל אחד צריך לבחור בדלת שדרכה הוא יכול לספר מיהו ולהביא את עצמו באופן אותנטי. אצל כל אחד המשמעות תהיה שונה. משמעות היא דרך להטביע חותם, ועל הדלת הפרטית שלנו אנחנו מטביעים

דלת לפחד קהל, שהוא אחד מהפחדים הגדולים ביותר של האדם, תפגיש אותנו עם דלתות פנימיות לאימה, לרעד, לחוסר ביטחון וערך עצמי. בכל אחת מהדלתות האלה יש לנו אפשרות לשינוי, לפתיחות ולקבלה, לביטחון עצמי, לנוכחות ולאומץ. אצלי, למשל, במשך שנים רבות הדלת לפחד קהל הייתה סגורה. נמנעתי מהרבה פעולות, העדפתי תמיד להיות מספר שתיים ובכל מפגש אקראי עם הדלת הזאת ברחתי. בנקודת זמן מסוימת בחיים, כשלקחתי על עצמי תפקיד מוגדר שחייב מפגש עם קהל, נעמדתי מול קיר ונאלצתי לקבל החלטה - האם לברוח שוב ולשלם מחיר בתפקיד או להתמודד עם הפחד, לפתוח בזירות ולאט-לאט את הדלת ולבחור לגלות את ההפתעות שמאחוריה? האם לבחור בעמידה במקום או בהשתנות? במאמץ רב בחרתי להתמודד והעזתי לפתוח את הדלת. דמיינתי את הרווחים מהשינוי וצעדתי פנימה בחשש רב, אבל המשכתי ולא ויתרתי לעצמי.

כלי עבודה

לעתים יש סיכון בפתיחת הדלת, ואלמנט הבחירה נכנס למשוואה. אנחנו מבצעים הערכה של סיכון מול סיכוי, בוחנים אם הדלת מקדמת את המטרות שלנו, מה המחירים ומה הרווחים ומה נרגיש שם. חלק ממרכיבי ההצלחה תלוי במוכנות שלנו לצאת מאזורי הנוחות, עד כמה נעז לגשת לדלתות חדשות ולפתוח אותן. האם נעז לבקש עזרה בפתיחת הדלת הנכונה? האם נשכיל לסגור דלת שאינה משרתת אותנו עוד? האם נסכים לשינוי? סגירת דלת היא מיומנות. איך נסגור אותה? בטריקה? האם ננעל את הדלת במנעול או נסגור אותה כמעט לגמרי אך נשאיר פתח קטן למקרה שנרצה לחזור? האם נסכים לשינוי או שניאחז במצב הקיים? ההשתנות ופתיחת הדלתות בחיינו למרחבים חדשים תלויות במאזן

נפש האדם מורכבת מחלקים רבים. כל אחד צריך לבחור בדלת שדרכה הוא יכול לספר מיהו ולהביא את עצמו באופן אותנטי. אצל כל אחד המשמעות תהיה שונה. משמעות היא דרך להטביע חותם, ועל הדלת הפרטית שלנו אנחנו מטביעים את חותמנו. למשל, דלת לשמים; אצל אחד היא תחזק את החלומות שלו ואילו אדם אחר יאמר שהדלת הזאת מפחידה אותו



השילוב בין דלת הלב לדלת השכל מאפשר השתנות. החיבור מייצר תבונה ויצירתיות, מעורר את הדרייב הפנימי לתנועה ומאפשר איזון לצד גמישות. ההשתנות מסייעת בהפיכת כל רעיון לחלום ובקידום מימושו בחיים. שתי הדלתות יחד משולות לעבודה משותפת של שתי אונות המוח, והכניסה אל שתיהן פותחת עולם ומלואו

צבעי הקשת והיא במרקם משתנה. לעתים הדלת ללב, שאמורה לסמן לנו את הדרך הנכונה, יכולה לתעתע בשיקול הדעת אם היא פתוחה במידה לא נכונה. יש כאלה שבחרים להשאיר את הדלת הזאת סגורה, במודע או שלא במודע. חוויות חיים שיצרו זיכרונות טובים או שליליים מנהלות אותנו ושותפות לקבלת ההחלטה אם ומתי לפתוח את הדלת ללב או להשאיר אותה סגורה. דלת לשכל היא הדלת לתירוצים, לאגו, לסיפורים שאנחנו מספרים לעצמנו ובאמצעותם יוצרים את המציאות שלנו. דלת לשכל היא הדלת לחוכמה, לשיקול

דעת, להבחנה בין טוב לרע. היא דלת לרעיונות - ורעיונות מפתחים, מפרים, מצמיחים ויוצרים התקדמות כשהם נפגשים עם האוצרות בדלת הלב. השילוב בין דלת הלב לדלת השכל מאפשר השתנות. החיבור מייצר תבונה ויצירתיות, מעורר את הדרייב הפנימי לתנועה ומאפשר איזון לצד גמישות. ההשתנות מסייעת בהפיכת כל רעיון לחלום ובקידום מימושו בחיים. שתי הדלתות יחד משולות לעבודה משותפת של שתי אונות המוח, והכניסה אל שתיהן פותחת עולם ומלואו.

בסרט "הקוסם מארץ עוץ" איש הקש ואיש הפח הולכים לחפש את הלב ואת השכל. בסופו של דבר, אחרי שחווה איש הפח את השכל, הוא הולך לחפש את הלב וכך הוא ממליץ גם לאיש הקש לעשות. הדרך לחיים מלאים ושמחים עוברת גם בדלת ללב וגם בדלת לשכל.

הכותבת היא מאסטר באן אלפי, מאמנת לפיתוח חשיבה יזמית, בעלת יער אפשרויות, מנחת קבוצות ותרפיסטית במשחק. galiabayaar.com, בפייסבוק: "Galila ben Haim"