



## מוחאת כפיים

פעם בשבועיים עם ח. רובינשטיין והפעם: חיים עם מטרה



### מיז היוזרת

אלפי בוגרות גדשו את בניני האומה. זה היה כנס בוגרות של אחד הסמינרים המובילים.

לרגע היה נראה שכל מתחם בניני האומה הופך לרחבת סמינר עליזה. אלפי נשים, בקשת נרחבת של גילאים, חזרו לכמה שעות להיות תלמידות סמינר עליזות ומשחררות... כשמנהלת הסמינר פנתה אלי וביקשה שאפיק לה את התוכנית לערב הזה, היא הדגישה לי: "אני רוצה שהן תצאנה עם מסר חזק והרבה כח לחזור איתו הביתה. אני לא מביאה אותן מכל רחבי הארץ רק כדי ליהנות מתוכנית אומנותית. הן אמהות לילדים קטנים, עמוסות בעבודה, זאת הזדמנות מיוחדת להעניק להן תכנים ותעצומות שילכו איתן הלאה ויתנו להן כח לכל מה שתובעים מאיתנו החיים".

לפי הדרישה הזו בניתי תוכנית שכללה קטעי צפיה אומנותיים משולבים בקטעי שירה ונגינה.

במהלך התוכנית העלינו לבמה, כחלק מפרקי נוסטלגיה, חמש בוגרות מוכרות וידועות.

היו שם רבנית דגולה, מפקחת בחינוך העצמאי, כלה של מנהל הסמינר ובעלת עסק מצליח. תוך כדי כך שהן משתלבות בתוכנית על הבמה הושבנו ציירת אמנית שמציירת קלסטרונים והיא ציירה את הפורטרטים שלהן - קלסטרון הפנים של הנציגות הללו כפי שייראו בעוד 30 שנה. הציירת הזו היתה אמנית של ממש. היא הפכה את הדמות שמולה לאשה מבוגרת באותנטיות מדהימה. היא הוסיפה קמטים, העמיקה וביגרה את העיניים, ואפילו ידעה להוסיף לפנים תחושת כובד ומשמעות שבאה עם הגיל.

הציורים האלו צוירו לעיני כל הקהל, בזמן אמת, כשקו מצטרף לקו על גבי המסכים שהיו פזורים באולם.

הקהל ראה את ההתבגרות כשהיא מתרחשת ממש בזמן אמת. היה יופי מדהים בדיוק ובעומק של הדמויות ואי אפשר

היה לרגע להתבלבל או לטעות בזיהוי.

בשלב הזה פנינו אל חמש הדמויות ושאלנו אותן מספר שאלות, כשהן משיבות עליהן לאוזני הקהל.

"איך ההרגשה לפגוש את עצמך של עוד 30 שנה?"

אני לא מאמינה!  
ככה אני איראה?  
זה נורא!  
זה לא מוצא חן בעיני!

"מה הדמות שלך בגיל המבוגר אומרת לך היום?"  
התשובות שלהן היו עמוקות, מרגשות ותובעות:  
"וואו! אני לא מאמינה! ככה אני איראה? זה נורא! זה לא מוצא חן בעיני!"

או בוגרת מתוקה שדמעה ושאלה: "למה אני נראית שם כל כך לחוצה? אחר מה אני רודפת? יכול להיות שכך 30 שנה אני ארוץ ממטלה למטלה? אולי אני צריכה כבר היום להוריד שליטה כדי ליהנות ולא להפסיד את הרגעים האמיתיים של החיים?"  
והכי מרגשת היתה הבוגרת שאמרה: "אני שואלת את עצמי שבתמונה - מה עברת ב-30 השנים האלו? מה יש לכל קמט שלך לספר עלייך? התקדמת? עשית עם עצמך עבודה? ניצלת את השנים האלו או שמרוץ החיים סחף אותך ולא זכרת מה או מי את רוצה להיות, מה חשוב לך באמת?"  
ופה היא פנתה בפניה מרגשת אל נערות הסמינר שהצטרפו גם הן לכינוס: "בנות, אני אומרת לכן, אני זוכרת את עצמי כמו אתמול בגיל שלכן, תלמידה בסמינר עם חלומות ושאיופות והבטחות של איזו אמה אהיה ואיזה בית איכותי אקים. עומס המטלות ומרוץ החיים השכיחו ממני הרבה רצונות טובים, כי אם לא שמים את המטרה כל הזמן מול העיניים, ודבקים בה - אנחנו עלולות למצוא את עצמנו בעוד 30 שנה עם המון שאיופות ורצונות טובים מאד שנשארו רק בחלום..."



הגעתי לחדר מורות של "שובו". העברתי שם תוכנית. ישב מולי צוות מורות עם אווירה משפחתית, תומכת וחמה. היה משהו לבבי במיוחד באוויר. אחת המשתתפות נראתה עם חריגות מסוימת שלא ידעתי לזהות במדויק. המורה שישבה לידיה דאגה לה לאורך כל התוכנית. היא הסבירה לה מדי פעם במילים קצרות את מהלך התוכנית ובעת הצורך פנתה אלי בחביבות: "את יכולה להסביר שוב?" או: "את יכולה לזוז טיפונת? את מסתירה קצת לרחלי את המסך". ואפילו: "נראה לי שרחלי ענתה ראשונה את התשובה והיא הזוכה". כשהמורה הנפלאה הזו זכתה מתוך כלל המורות באבחון כף יד, היא שאלה בספונטניות: "את מוכנה לעשות גם לרחלי? אנחנו מאד קשורות!" בדרך כלל אני לא עורכת באבחונים מבצע של 1 פלוס 1, אבל הפעם חרגתי מהרגילי כי לאורך כל התוכנית הרגשתי שהמורה הזו דואגת לרחלי באמת. היה משהו כל כך מרגש ונוגע בהגנה שהיא העניקה לחברה, שלא יכולתי להשאיר שוות נפש.

המורה הרימה ידיים ואני שטחתי בפניה את מה שהן מספרות. "את אשה שחיה עם משמעות ונתינה. מסורה מאד למשפחה. יש איזה אח או אחות שאת דואגת להם מכל הלב" - - - המורות לא הקשיבו יותר. הן פרצו כולן במחאות כפיים ספונטניות: "רח-לי! רח-לי!" התברר שרחלי, החברה עם המוגבלות השכלית, היא בעצם אחותה של המורה היקרה הזו. "בוודאי!" היא אמרה, "זו רחלי אחותי. אני כל כך קשורה אליה! היא עובדת פה ככח עזר. את אפילו לא יודעת כמה אני שמחה לעבוד איתה". לא התפלאתי כשראיתי אחר כך בידיים של רחלי את ההתמודדות



### אגודל

האצבעות מייצגות את התהליכים המנטליים ואת דרכי הקליטה וההתרחשות מהעולם החיצוני. הן כמו אנטנות רגישות המופנות אל העולם כדי לקלוט ממנו אינפורמציה ולהביאה פנימה, אל המערכת הפנימית של חשיבה ורגש.

- כל אצבע מייצגת את התכונות והכוחות שלה:
- זרת - עולם הרגש האישי. אני אהובה ורצויה.
- קמיצה - יצירתיות.
- אמה - מצפון וערכים.
- אצבע - מנהיגות ובטחון עצמי.
- אגודל - כח הרצון.

באגודל אנחנו מתייחסים אל אורך האגודל, הנוקשות והגמישות וזווית הנטיה.

### 1. האורך

איך תזהי מה אורך האגודל? הניחי את כף היד על השולחן כשהאגודל צמוד לאצבע. לאצבע, כמו לשאר האצבעות, יש שלושה פרקים (חלקים). כשהאגודל מגיע לאמצע הפרק התחתון של האצבע - זה אגודל בעל אורך נורמלי. כשהוא אינו מגיע לאמצע הפרק התחתון - הוא אגודל קצר, וכשהאגודל עובר את אמצע הפרק הוא מוגדר כאגודל ארוך.

אגודל ארוך - אם האגודל שלך ארוך, את מוכתבת יותר על ידי השכל ומחוברת לרעיונות יותר מאשר לרגשות. בדרך כלל לבעלי

ואת הכאב מהיחס של הסביבה. ראו על היד הרבה פגיעות, עלבונות, ותגובות כואבות שהיא חוותה בעבר (היד היתה מלאה בקיטוקוויים, אצבע כפופה), אבל יחד איתן ראיתי גם באופן מאד ברור את ההגנה, התמיכה, הכח והחום שהמשפחה שלה נתנה לה.

נזכרת באשה מיוחדת שפגשתי בתוכנית לצוות עיריה. היא סיפרה על עצמה שהיא מנהלת חשבונות בכירה, והיד שלה סיפרה לי שהיא אישיות נדירה. ראו בידיים שלה שהיא חיה עם משמעות, יש לה טעם וסיבה אמיתיים לחיים. אני לא יודעת אם היא מספיקה הרבה ביום, אבל מה שהיא עושה - היא עושה מתוך בחירה, עם המון עוצמה פנימית. אמרתי לה שהיא מכבדת הורים בצורה נדירה (אמא שלה נכנסה לה לתוך קו החיים - קו ראש נכנס לתוך קו החיים). היא ענתה בחום הלוואי ואמן! והוסיפה שהיא מקווה שאני צודקת באבחנה, ולא סתם מדמיינת...

בחופש הגדול האחרון פגשתי אותה בנופש נשים במלון כינורות בטבריה. אני כבר הספקתי לראות מאז כמה וכמה ידיים ופרצופים כך שלא זכרתי אותה, אבל הדמות שלה צדה את עיני. היא ישבה בשורה הראשונה, לידיה ישבה אשה מבוגרת, נכה, והיא כל הזמן דאגה לה בצורה מעוררת השתאות: "אמא, הכנתי לך כוס קפה!" "אפשר להציע לך עוגה?" "הכסא נוח לך?" בסוף התוכנית היא ניגשה אלי: "את זוכרת אותי? אני ציפי מהעיריה. וזאת - - - היא הצביעה על האשה שישבה לידיה - "זאת אמא שלי היקרה". אז לא סתם ראו ביד את אמא שלה והרגישו עליה שהיא אשה שחיה עם משמעות...

אגודלים גבוהים יש רמת שאיפות גבוהה.

**אגודל קצר** - אם האגודל שלך קצר, את מחוברת יותר לרגש ומכוונת על ידי נטיות הלב. יש לך אינטואיציות בריאות ואינסטינקטים מפותחים.

### 2. נוקשות לעומת גמישות

את הנוקשות או הגמישות נוזה כשננסה לכופף את האגודל מעט אחורה, בעיקר בפרק העליון של האגודל.

**אגודל נוקשה** - מצביע על אדם שאינו גמיש בדעותיו, עקשן משהו. פעמים רבות בעלי אגודלים נוקשים הם אחראים ויציבים מאד.

**אגודל גמיש** - מבטא יכולת הסתגלות, גמישות, מוכנות לקבל שינויים או דעות אחרות ונדיבות (כאשר האגודל גמיש ביותר, כלומר מתכוופף בקלות לאחור, זה מוכיח על אדם עם נתינה מוגזמת עד כדי פזרנות).

### 3. זווית האגודל

הזווית בין האגודל ובין כף היד מבטאת את כח הרצון שלך. הרימי את היד בטבעיות והתבונני באגודל: מה זווית החיבור שלו עם היד? כמה הוא רחוק מיתר האצבעות?

**זווית סגורה (זווית של 30 מעלות)** - אדם זהיר מאד, סגור, חושש לפעול.

**זווית של 45 מעלות** - זוהי הזווית הרווחת של כח רצון בריא ותקיין.

**זווית של 60 מעלות ויותר** - מראה על כח רצון חזק במיוחד. נפגוש אותה אצל מנהלות רבות. זווית פיסוק של 90 מעלות מאפיינת אנשים עם כח רצון אדיר ונדיר. אגודל כזה מכונה - אגודל של מנהלים. •