

# מכונה המשפטים האוטומטית

כירז את מכונת המשפטים האוטומטית שלנו: היא גמינה תכנית שימושית להפליא. עובדת ללא מגע ידי אדם ולא דקוקה להטענה. להפכו במצב חולשה היא נוברת סובייקט מורה מהרגלי.

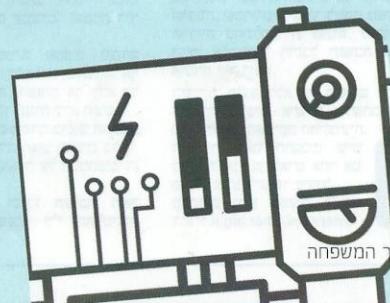
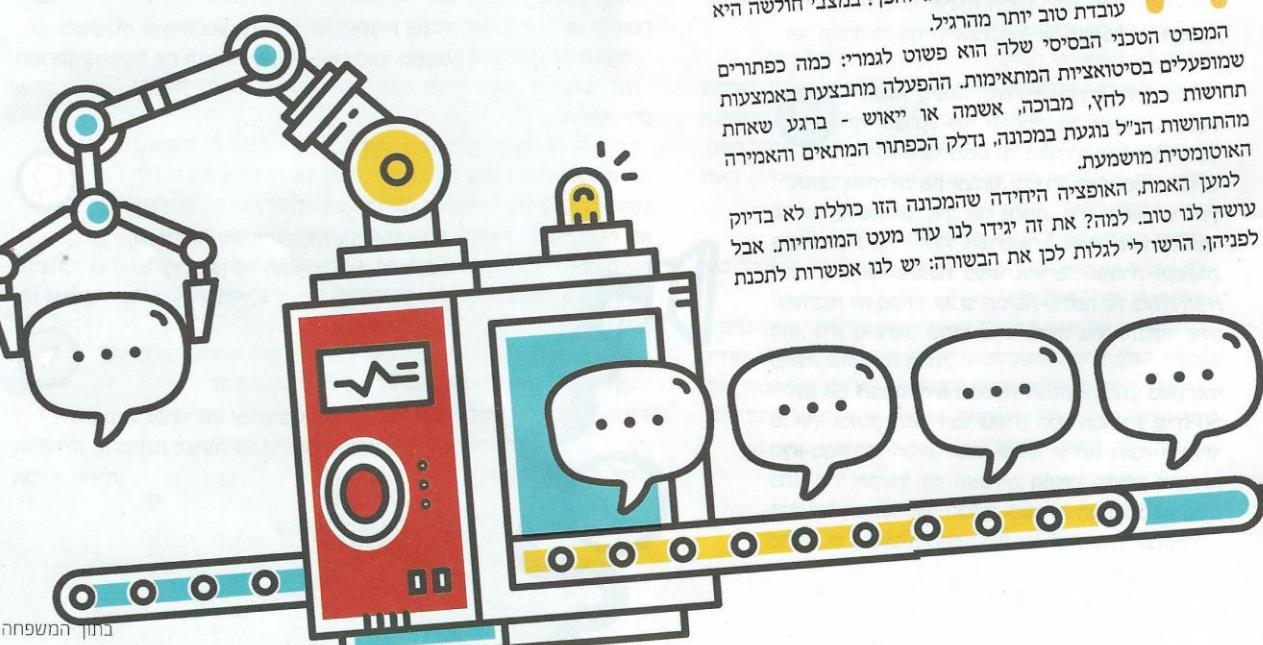
המורט הטכני הבסיסי שלו הוא פשוט לגמורי: כמה כפתורים שמופעלים בסיטואציות המותאמיות. הפעלה מתבצעת באמצעות תחושים כמו לחץ, מבוכה, אשמה או ייאוש - ברגע שאתהorcheshotתת היב'ל וגוועת המכונה, נדלק הקפתור המתאים והאמרה האוטומטית מושמעת.

למען האמתה, האופציה היחידה שהמכונה זו כוללת לא בדיק עשויה לנו טוב. למה? זאת זה יגידו לנו עד מינט המומחוות. אבל לנוחין, הרשו לי לגלות לנו את הבשורה: יש לנו אפשרות לתכנן

• מכונה המשפטים המטורנת בפעולה  
• בכח בלחיצה  
• מכונה האוטומטית שלן, בתכבי לחץ, מבוכה, אשמה או ייאוש

אין מלמדים את המכונה האוטומטית לשנות שפה? לא, המכונה האוטומטית לשנות שפה!

"אל תסתכל על הבלגן!" "לא הספקתי כלום!" "אין לי כוח!" "אין לי מה ללבוש!" "אני בדיאטה!" אלה ועוד, הם משפטים שאנו ננפיקות מהמכונה האוטומטית שלן, בתכבי לחץ, מבוכה, אשמה או ייאוש.



כִּי הַבְּעִינִי דָּבָר בְּסִיסִּי וְחוֹבָה כִּי לְהַכֵּן אֶת הַאוֹר לְכָל צוֹרֵךְ שִׁיבוֹא לְמִתְּאַרְחָת. וּכְבוֹדָן, אֲםִים יְשִׁים מִשְׁהוּ שָׂהָוָא לְאָלָה תְּקִין בְּעִינִי בְּעִינִי סְדָר - הוּא לֹא יִקְרָה גַּם כְּשָׁאַן אֲוֹרָחִים וְטִזּוֹפָל מִידָּה.

וְאַקְּן, הַבַּיִת שָׁלוֹנוֹ שָׁוֹקְחִים. אֲנָהָנוּ גְּרִים בְּשֻׁכּוֹנָת גְּאֹלָהָה, וְקוֹפְצִים אַלְיוֹנוֹ הַרְבָּה פָּעָמִים 'לִשְׁים חֲבִילָות' אוֹ לְעִצְרָה קַצְרָה וְחוֹשְׁבָה. אֵין לִי לְחַץ מַאיִשׁ, וְלָאֶחָרִים אֵין לְחַץ לְהַתָּאָרֶחֶת אוֹ לְשִׁבְתָּה לְשָׁעה שְׁלָמָה. מַיִם שְׁמַעְגִּיאָן אַלְיוֹנוֹ בְּחָור לְהַגְּעֵי בְּזָכוֹת הַתְּחִוָּה הַחֲוֹשָׁתָה וְהַלְּא מַלְחִיצָה, וְלֹא בְּגַלְלָתָנִים וּוּפְלִיגִים. אַתָּן מוֹזְמָנוֹת כּוֹלָן, וְתַבְיאוּ אַתָּן כִּי לֹא בְּתוֹחָה שִׁיהְיָה."

שתוים

כבר עבר, וחוץ מהគוכבבים שנמצאים בשמיים, ככלום לא נוצר ברדיוס הביתי הסובב אותו. את מיסתכלת סביבך.

או: חברת נחמה מפעילה לך לובה להרצאה מורתה.  
 איך אני יכולת לצאת הארץ? את שואלה בתסכול.  
 או: בערך נכנס הביתה בליליה ומהמיאן לך על ההספוקים  
 הגראים לעניין, איזה כל הכלוב, את קרובה לבci.  
 ובכללה: בכל פעם שום נוסף בא לטיסומו ולסיכומו,  
 אנחנו מותמלאות בחסכל, ביאוש ובחורר אונינים, ובלי'  
 לחשוב הרבה מודי חזרות את גור דיננו באמירה הבאה:

(חולפות נפוצות: "כלום לא הולך לי", "לא עשיתי היום שום דבר").

 יש לי חברה רבת-פעלים", משקפת לאה סמילנסקי, מאומנת איזית, מטפלת בשיטת NLP וספורט, וריציה אחת מותוך אינספור גרסאות של האמרה הב"ל, "היא אימא לעשרה ילדים מטופחים, מהচנוך בתיכו ועושה עוד כמו דברים על הדרך.

"ערבר אחד דברתִי אתה בטלפון ושם עתידי ברקע שהיא  
עונה על לילדיים על שאלות בשיעורי בית, מהHIGH-RET גרע לאימא  
שלה ורק לעדכן אותה שהיא ערכה בשביבה את הקניה  
בסוף, בדרך אגב היא ספירה לי שהיא מכינה עכשי  
ארוחות צהריים למחרה ועל הדרך גם מטוגנת חמישים  
בלינץ' לשבע ברכות של אחיניט, ואחר כך היא  
אמורה לי ביאוש: 'יש לי עוד מבחנים לבדוק הערב  
וככמה שיחות חשובות לאימהות של תלמידות.  
לא יודעת מה יהיה. שוב נגמר היום ולא הספקתי  
כלום!!!'

"יודעת מה זה פילטרים?" שאלת סמלנסקי.  
אלו שמשנים מים? המוח שלנו עובד באופנה  
דומה. גם לו יש פילטרים, בחסדי השם. אבל  
מסוגים חיוביים ונחוצים, שלא לא הם הינו מוגעים להזפה  
מיומן ינבריין.

"אבל מוה הפליטרים האלה גורמים לחסיבה  
שלנו להפוך להיות בעלייה, ואפיל' מזיקה, ולכון  
חשוב שנהיה מודעות לקיום ונשותם בהם בתבונה.  
כמו, למשל, הוא פילטר המחייב, שהוא אחראי והישן  
לאמירה המפורשת 'אי הספקתי כלום'.

"האם באמות נכון להגדיר את עצמי לפני מראהו של הבית שליל?" תוהה וקשטווק, וברור שההשתובה של להתייה הזו היא ' ממש לא. 

"באופן אישי", היא מוגלה, "כשהוחמי מוגעה לביקור, אני העבירה את ערמות הכלבינה מהוספה לחדרו. אבל אני עשוה זאת זה כדי שייהה לה איפה לשבת, לא כדי לגורשים אותה מסלון נטול כלן. (הר) ממייל דלת חדר השינה פתוחה. היא רשות לאחסונוב בכל רחבי הבית באופן חופשי גמורו, בדיקון כמוני). ואני איש מאוד מסודרת באופי שלי, אבל כרגע יש לי נתוני חיים שלא מאפשרים לי להקשיע את כל יכולתי לתחזוקה ללא הפסקה של הסדר בבית. סדרי העדריפות של התהנו עם השניים.

"כל אישת צורכה להבין שאין מצב כוה של 'הפסוף הכלבי'. זה לא יכול להיות. אימה ממלאת כל כך הרבה תפוקידים וכל כך הרבה פוננציות, מלווה את כל אחד ואחד יאיליה בהמלחים שלו, קורם בחיים שלא כמי דברים ועוד היא צורכה לצאת מהדעת כי החמות מגיעה? או כי השכנה ננכשת? או כי מישו ראה שהבית שלה נראה כמו בית נורמלי שדים בו ולא רק מנקים אותו? למה?"  
כשאני נכנסת לבית שיש בו ילדים ורואה אורות מטופטפ, דקלות לי נורמות, משחו בבית לא תקין מבחינות- אבל האמת, לא זכרת מות זיה קרה... אם יש בית כזה, ברוח ליש כל המשפחה שמתגוררת בו משלמת על זה מהירות לא פשוטים. כמובן, יש הבדל בין זהנה וחוסר תפוקה, לבן שגרת חיים שמאפשרת לבני המשפחה להיות בצוותה וורודות- אני מדברת פה על האפרות השניות.

"אני חשבתי שבית לא משקף את האופי של האישה את היכולות שלה, אלא את סדר העדיפויות שלה ואות בחירה שלה כאישה במה להקשיע. בשלב זהה של חייה היא מגדלת ילדים קטנים שנויים בדים ובגנוגים בחלונות, וזה מה שהabit שלה מוכיה. לא את האופי המוסדר או הלא מסודר של גברתו.

"אבל, אולי החמות שמנעה לביקור ידעת שהיא מוגעה לביט עם ילדים, ומבינה שהסדר שמקדם את פניה געשה לכבודה ולא משקף את המראה הרגיל של הבת. האם זה מה שגורם לה אושר? נוראה לא. יותר מזה, אישה בכלל לא נמדדת לפि רמת הנקיות שלה; זה לא המודע שעל פי היא אמורה למדוד את עצמה או להגין למשיחו למודוד אופורה."

אזרחות כלל לומרים?

וקשטוֹק: "אם מוציאעה לכל אישה לעורס סדרי עדיפויותו, לבחון מה היא משקיעת לעומת מה שהיא מקבלת, ולהבין שלכל צורה שהabit שלה ייראה יש צד של רוח וצד של הפסד. החלטתה של היא אכן היא רוצה - או אך היא מסכימה - שהabit שלה ייראה, נכון לעכשיו, לנתחים שלה ושל משפחתה, ולמהירותים שהוא מוכנה לשלם עboro המוארה שלו.

"עם ההחלה הזו זוכה להריגת בוננו - ביל להתנצל".  
הסתכלו על הבלגן או אל מסתכלו, מה אכפת לי? זה  
הבית של ואלו ההחלות של'. מה שכך, אני בוודאי  
אකפיד לפנות מכם נקי ומוארכן לאורחות המקסימה של'  
לכבד אותה בדברים הכל טובים שיש לי במפקפה, במקדר  
ובארונות (אם יש, לא תמיד, אל תבנו על זה) ולפנק אותה  
כל יכולתי, בלי שימושו בבית יצטרע על הרוג שוייה  
נכנסה אליו, כי חשוב לי שהילדים שלי יישמרו שוקופצים  
אלינו לביקור וירגשו נוח אהנה.  
אני כן אודה שהילדים לא הכינו לי הפתעות לא נעימות  
באזרורים שאמורים לשמש את האורתז בשהייתה אצלנו.

נכון שאחרי כל השינויים האלה המכונה שלנו כבר הרבה פחות אוטומטית, אבל זה עד אחד מוהירנות שאנחנו מסוגלות להקנות לה...

אחר צהרים וגיל. צעוצועים על הרצפה, צבעים  
ודפים בערבותיה חמודה על השולחן, כלים  
מוארות הצהרים עדין מוחכים בכיוון. פתאום  
அஹוּתְּ הגדולה דפקת על הדלת - הייתה באוזן וקפזה  
לומר שלום.

או: בוקר, קצת אחרי שהילדים יצאו. פיג'מה אחת  
ושלש קרוקסים על הרצפה בהול. נברשת שער על  
המדף בכניסה. השכנה דפקת, אוֹרִיכָה משור בדחיפות.

או: החומץ נכנסה לביקור קצר והוא יושבת אצלך  
במטבח. את מצעיה לה שתגישי לה כוס קפה בסלו, אבל  
היא לא מבינה את הרמז ואומרות שזה בסדר למגורי גם  
במטבח. את פותחת בייוש שקט את הארון.

ובכללה: בכל פעם שמשיחני נכנסת לטריוריה האישית  
שלנו, מתעורר הcptor הזה ומשמעיו:

(חולופות נפוצות: "הבית שלי נראה זועה", "אני מותבישי  
לכמה אנשים הביתה").  
עכשווי נתחילה את התכניות המוחדרש של האמירה הכה-  
נשית, כה אוטומטית הו. אנתנו בשדרוג: דבורי וקשתוק,  
מאכונת אישית וסקית בכירה, בעליים ומנהלת של 'מרכז'  
סובייטי פלאוט'.

ושיטוק: "אחת המותאמנות של נקעה לתקופה מסוימת: בעלה היה מאושפז בבית החולים, היא עצמה הייתה בתהיליך החלמה אחרי ניתוח מורכב, ובבית - שמנונה ילדים קטנים ורבה.מושימות שאין מי שיטפל בהן.

שלא תשאל', היא אמרה לי בהיסטוריה, 'חמותי הציעה  
שהיא תבוא לעוזר לי, היא'  
משלא הבנתי את עומק הטרגדיה הסבירה לי האישה  
בייחס: 'היא תראה את כל הכלבן בבית שללי'  
וגם נורצת לה שוד וצאייה של יאללה כהכללי על הבלתי'

המגנון שעובד מאוחר אמיית הא'ת תסתכל על הבגן, לפי ההסביר של וקשטווק, מתרבר כאום קוויי ממש על הוגדרה הבסיסית שלנו. "אנחנו מגדירות את עצמנו, במודע ובלא-מודע, על פי שלושה פרמטרים: איך אני נראית, איך אינאי ואני נראה הבית שלי, ולכל הפרמטרים האלו מכנה משותף אחד: איך אני נחתפס בענייני אחרים," אומרת וקשטווק. "कשהabit למאסודר על פיי תפיסת עולמה של בעלת הבית זהה, היא מוגישה שהיא שלא עושה את התפקיד שלו כראוי. שהיא לא בסדר.

"וגם אם עצמה היא מסוגלת לעשות הנחות, כsmithshe'i מבחן נכנסת לתוך הטריטוריה הלא מסודרת שלה (אוalan-מסודרת יחסית לסדר שהוא היה רצוי שישורוב בה), מיד תקפוץ לה האמירה הנוכחה-אשמה-מתגוננת זו: 'אל תסתכל על הבגן', כשבთ-המודע מסתובבים פחדים או מחשבות מהסוג של 'אל תראי אותה'!"

את המוכנה האישית שלנו, להוסף לה כפתחו הפעלה לשדרג את הפעולות אלה, להאריך את פרק הזמן הראשון להפעלה ולעשות בה כל פעולה שעשויה לתרום לשיפור הוויית השינוי שלנו בה.

תראו מה עשינו בשביבן: פירקנו מוכנה אחת, בדקנו את המנגנון הפנימי שמאפיין אותה, התקנו בה כפתורים נוספים והוספנו אפשרויות פעולה. עכשיו הרכבנו מחדש ואנחנו שמהות להציג לנו את מוכנה המשפטים החדשנית, שתעשה בשביבן שירות טוב בהרבה מהగסה המשודרגת, המושונת שלה.

**בתחילה היה לה רק כפתור כזה:** קדימה, הכירו אותה:

**כפטור האMRIה** כפטור זהה הופעל בסדרה של סיטואציות שבן נדרשה לגובה מהירה, עדיף כזו שתתחפה על משואה שרצינו להסתיר, ובכל פעם שהחצץ על הcpfutor המכונה בחרה בשבלנו אMRIה מותאמת.

אנחנו הוספנו לה את הcptורים האלה:

**בבדיקה הפעלה** כפטור זה אוסף עבורנו את הנسبות  
שבהן תופעל האמירה הרלוונטיות ומרכז אותן לצורך  
בחינת התאמת האמירה לנسبות.

**הדגמה** בלחיצה על הכפתור זהה, יוכל לצפות בהדגמה בזמן אמת של אופן פעולות האמירה.

**ציהורי** באמצעות שימוש באופציה הזו, נוכל לגלות את המנגנון שמבצע את האמירה ולזהות את דפוסי הפעולו שלה.

**מחשבה שנייה** פעללה זו תאפשר לנו לחשב מחדש נחיצותה או חוסר נחיצותה של האמירה, ואם זה בא ממה שהיינו רוצחים לומר עכשין.

**בבחורה** כאן יוכל לבחרו אם אנחנו מעוניינים באםירה  
המקורית שהמכונה מציעה לנו או מעדיפות לבוחר  
אםירה אחרת.

"את יכולה לומר של א' ישנת הלילה", אומורת וקשתוק, "זה בסדר לשטרך קשה לך. אבל אני מציעה שתהיי מודעת לסבירות שעמדו מאחוריו האמירות הוזו ותירוחי שמי דברים. קודם כל, כשים מודעות המינן של האמירות האלו יוד', כי את מבינה שאין לך צורך להיות 'הכי עיפוי' כדי להיות שווה. את שווה ממיילא.

"וחוץ מהה, אם מה שאת רוצה להציג הוא עורה או התיחסות, המודעות לך תערוך לך לנוכח את הבקשה שלך אחרית ולבטא את הצורך שלך בזורה מודעית יותר, כך שייהיו לך סיכויים גבוהים לקבל את מה שאתה רוצה".

"האופציה השנייה מיעודה לתגובה בזום שיחה. מה תעשי' שבת השיח שלך תספר לך כמה מעט היא ישנה הלילה? תספר לה כמה לילות את כבר לא ישנת? וקשתוק מציעה להתפקיד ולהבין שיש בדרך כלל כוונה עמוקה יותר מתחת למשפט הסתום.

"נאו שמלודית להבחן במינע שולחאותי להתחזר על המקום של העיפה ביחסית', למודתי גם להקשיב יותר, כי היום אני מבינה יותר מה באנות נמצאת מתחת למשפטים השגרתיים. למודתי לצאת מהמקום שלי ולשמעו את הספרו של בת השיח שלך בily לשם שם את הספרו שלו. לא ישנת הלילה? ואו, בטוח לך?', וזה התשובה שהיא מוחכה לשם, ואפשר גם 'אני את עשו את זה? כל הכלבו!'"

## ארבע

את עומדות מול המראה בעולם, מסדרת את הפאה, סוקרת את הבגד שהחרשת את גאולה כדי למצואו, מסתובבת קצת לימיין וקצת לשמאלי.

או: היהzeit צריכה לצאת מהבית לפני עשר דקות אבל עד מנסה להאטמים עליליות לחיצית ושרותת לחולצה, ואחותך מתקשרת לחוצה לשאול איפיה את.

או: את מודדת בחתון בגדי אחורי בגדי. ובכללה: בכל פעם שאת מוצאת את עצך מול המשפט האנכי הכספי הזה, שמקיף לך את מה שרואת כל שזו מסתכלות עלייך או מה שאתה חשבת שהן רואות), מחלצת מוקם היסודותיה את האמירה העכנית:



(חלופות נפוצות: "אי עליית במשקל", "אני מתבונית לצאת מהבית").

"ירדתי במעלית עם חברה", מותארת וקשתוק את אחת מגרסאות המציגות של 'אני נראית נורא'. "היא עמדה בהפגנתה בגב המראה והמרה: 'אני שונאת מראות! שונאת' מוכין שאנו צרכיהם או מה קרובות זו לו, הרשיתי לעצמי לאח בחכפה ולסובב אותה אל המראה בערוכה.

'תגידי לי מה את רואה במורה', אמרתי לה.

'אני רואה כמה עליית במשקל', היא ענתה.

'ומה עוד?'

'שופאה של הרוסה לגמור'.

וככה המשכנו את השיח לאורוך הדקה-וחצי שחלפו עד שהמעלית הגיעה לקומת הכנסה ונעצרה, ובדקה-וחצי האלו הספקתי להוכיה לחברה של שחוות מהמשקל והפאה, שהיא לא הסכימה עד אז להסתכל עליין או לא שמה לב לקיומן.

"כשילד אומרו לנו 'תראו איזה ציר לא יפה צירתי', משום מה ברור לנו מאוד שהוא מוחפש תשומת לב ומוחמאה", מונחת וקשתוק את דרך ההתנגדות הלא-מודעת הזה, שגורמת לנו

תמיד הייתה בינו לבין מלחמה סכוכה, בלתי מודעת, מי מסכינה יותרומי עבדת קשה יותרומי לא ישנה בלילה. פולניית, את יודעת..."

המודעות, במרקחה של וקשתוק, הפיצה בזירה כשהיא מתחילה את הלימודים המקצועיים שלה.

וכך היא מתחילה את המנגנון המפעיל. "בפסיכולוגיה, שיטת אדרל מדברת על כך שככל אדם בעולם זוקק להזחשת ערך. כשהבנתי את העניין הזה, הבנתי שבעצם אני מרגישה שיש לי ערך ומוקם בעולם ורק כשאני זו שעובדת נורא קשה ולא ישנה במעט", והאמירה הזו של 'לא ישנת' בלילה כלום' נותנת לי תחושה שאני שווה.

"ואם ומה שנanton לי ערך, ברור שהאמירה הזו תפרקeli בכל פעם שהיא נרמזת לי ממשיחנו מונשה לעזער על מעמד' העובדת hei קשה באזרע הנצחית שלו. שהרי אני זוקקה להזחשת ערך, כמו כל אדם בעולם.

"הרבה פעמים האמירה הזה נובעת בעקבות הבקשה: 'תנו' בכל, כשהמה שטענו מארחורה הוא נובעת מעצמם הבקשה: 'תנו' או מיקום. תננו לי קצת התייחסות גם אם לא עייפה, לא עבדתי קשה והכול מעלה אצלי. תראו אותו. ואם מיש לי אחרית מספורה לנו קשה לה? ואו, זה מkapיצ אונטו, היא ליקחת לנו את המקום שלנו' לי קשה ועכשו' את באה' לומר לך קשה יותר? של תל עלי' בדעתך, אני כבר אמצע דורך להוכיח לך שמה שת עברת זה כלום, חci ותשמע מה קרה לי' ..."

"לפעמים הרצין שמנתחר מארחורה המשפט הזה הוא גם פרקטית יותר: 'קשה לי, תורידו ממוני לעבודה. תעזרו לי, תנו לי לישון'. רק שלבך עורה נשמע כמו משחו שלא מותאים לכל אחת".

ובכן, נשים, מה את אומרים? התעצבנו גם את בשביבי כולם? מה א' שתהיה הצדקה לך? זכוננו? אנחנו שווים המון גם אם החים שלנו יפים ומארים, היליות רגעים ושלדים והעבדה נעשית כמעט כמעט כמעט מלאה. טוב, זה כמובן לא באמת קורה, ובאמת לא ישנו הלילה כלום. ברורו.

וקשתוק מסכימה עם ההתקומות, ולא רק מסכימה, אלא אפילו מארגנת בעצמה את הפגנה נגד האמירה הזה. אנחנו צרכיות לתת לעצמנו לגייטימיזה לצרכים שלנו", היא אומרים, "ולא להוכיח שהסבירה תאריך לנו שאנו צרכינו מסכינות כדי להרגיש ראיות להקללה, למנוחה או לדידעה שאנו צרכינו נפלאות.

"פעם, לפני שנגעתי מודעת להה, התחרות הקבועה שלי עם בעלי ההייתה 'מי ישן פוחות בלילה'. היום, עם המודעות החדשה, התחרות פסקה. זה לא משנה אם ישני או לא - אם אני עייפה או סתום בא לי להתפנק, אני זוקקה לשינה בצהרים, וזה בסדר גמור. מותר לי. מותר גם לו. עכשו'

בואי נראה אייך אנחנו דואגים שגם תנוח וגם אני. גם הים אני מוצאת את עצמי אמרת לעפומים שלא ישני כלום בלילה. בכל זאת, איש... אבל הים זה לא מגיע ממקום שմבักש לדעת שאני שוה, אלא מוקם פרקטן. אני לא נכנסת לתחרות על כתר האמוללות. ולא, לא אכפת לי שאת צאי יותר עייפה ממוני, אולי אפילו עדי".

תפריט האמירות החלופיות וקשתוק מציעה לנו להתקין במכונה האישית שלנו, כולל שתי אופציות: אחת בתור אמירה יזומה, והאחרת בתור תגובה.



"הפילטר הזה גורם לנו לਮוח קבוצת גירויים מסוימות ולהשאיר קבוצה אחרת, וכך קורה שהאגנו מתעלמות, פשוט מוחקות, את כל רשות הספקים המפוארת שלנו, ומושairs רך את רשות הספקים שעוד לא הספקנו היום. אז מה הפלא שההרגשה שלנו היא שלא הספקנו כלום? כל מה שכן עשנו פשוט מתחבא מעינינו. 'ואם לא מספיק לנו הפילטר האוטומטי הזה', ממשיכה סAMILISKI לפרק את המנגנון לגורמי, 'יש נשים שעוד מושיפות עליי את הפרפקציונים. אלו נשים שהחשיבה שלהם מותאמת לפעמים בתפיסה של 'הכל או לא כלום'."

מי שלא עושה לה טוב לחשוב על הספקים שלו ולמתח אותם, יכולת לנטרל את כפתור החשיבה ולהמשיך להונאות או לא מושrichtה של האמירה האוטומטית זו. אבל ענו, אני לא מכירה נשים מושיכות את הכללה, אז בוואן אפשר לסAMILISKI להפעיל בפנינו את אופציית החשיבה מחדש. יש לה בשלינו הצעה מהפכנית מומש:

"אולי במקומות למחוק מוחרשינה את מה שהספקת, תמחקי בסוף היום את מה שלא הספקת? תמחקי במאה שעישתי? או מה אם לא הספקת הכל, את רק בן אדם ולא עלייך המלאה לגורו. עשית מה שאות יכולת - זה נפלא. את נפלא."

"רגע, את חושבת שהוים לא עשית מה שת יכולת?

שהיית יכולה יותר? קורה. מותר לך מודי פעם לאפשר ליום מאוורר יותר, קצת לנו ופחות לעשות. הנפש של

זוקקה לאורור מדי פעם".

כמעט הייתה רוצה להציג שמהווים נבחר לומר "ספקתי המון", אבל באמות... לא צריך להוגים באשלויות. נזיר או אישת צלilio הילץ אמרה כו' שלא באיזומים? עוזו, נסתפק בברות המוחדר של 'עשיתי היום כמה דברים טובים', גם זה מושהו.

## שלוש

בבוקר את מוחה עם הילדים להסעה, שכנה של מctrappet להמונה ושאלות מה שלומך הבוקר.

או: מיש לי אומרים לך את ראיית עייפה.

ובכללה: בכל פעם שמנגע מותעני ברגשותנו, אנחנו אומרים:



(חלופות נפוצות: "אין לי דקה לנשום", "מההובוק לא אכלתי כלום").

רוצה להשתדרג? עבדנו על זה קשה בשביבן, כמעט לא ישנו בלילה... ותראו איך שדרוג אפשר לעשות פה.

"הה, המשפט הזה הוא המשפט שלו!" אומרים דבורי וקשתוק, "פעם, שיחה קלאסית בין' בין' אחותי הייתה עשויה להישמע כך: 'כמעט לא ישני הלילה כלום' - 'ז' מה, אני עבדתי עד הבוקר, לנו ר' גם לא הספקתי לנו ביום' - 'על מה את מדברת, לנו בימים? גם אתחמול בלילה לא ישני, מי מדבר על להשלים שינוי בכלל - 'אתמול? אני כבר שבוע לא ישנה בלילה'..."

לזהות ומה זה קורה? אוי, באמות. זה קורה כי אין לנו כוח, מהו יעור פשוט מזה? כן, באמות, לפחות, לפחותים אכן נגמרת הסוללה. כמה הגינוי.

"לפעמים", אומרת סמילנסקי בהזדהות מלאה, "אנחנו מרגישות עיפויות,-Decore, חוסר אנרגיה וחוסר השק. מין הרגשה כזו-אי, אין לנו כוח לעשות כלום. זה יכול לקרות בזמינים של עומס או בחורף הקדר או בסTEM יומ-יום עמוס ומייגע. האמת? היא מוסיפה, "לפעמים מתחשך לנו קצת שידעו כמה קשה אנחנו עובדות... שירחמו קצת, מה יש?"

בהתהה שהאופציה להזמין חדר למולון הci רוחוק שאנחנו מכירות למשך שבועיים לא כל כך זמינה לרובנו, ובהתהה נספת שארה שנאמר כמה וכמה 'אי לי כוח' אבל נkom בסוף, נסוף את הכהות ואת הכהות לכיוון ונקל להמשיך בעמל יומנו - מושלם לשינוי מה מציעה סמילנסקי בתור מחשבה מקדימה לאミירה זו.

"לטילים", היא אונרתה, "יש כוח, והרבה. יש להן השפעה ממשית על המוצה. מיללים חיוביות מביאו לרשומות חיובים וממלאות אותו בגבוגה חיובית. כן, וגם להפוך, מיללים שליליות עלולות למלא אותו מעתן של אנרגיה שלילית, ואז התוצאה תהיה שנגש עוד יותר חסרות כוח. ולא רק אנחנו, האנרגיות שלנו משפיעות גם על הסביבה שלנו".

אה, ככה? מהר לפטור החץ, יש אופציות אחרות לבחירה?

יש! שלוש אופציות לבחירה מנותנית לנו. סמילנסקי: "בכל פעם שעוברת לך מחשבה של 'אי לי כוח', קודם כל כדי לך להזכיר אותה באמירה 'אי לי כוח'. נצל את המילים האלה ולהפוך אותן להפילה, זה בודאי יועיל לך."

מצאי לעצמך אמירות חיוביות שיחזקן אותך וניס לשן אותן אונד זומן של כוח חיובי והלשנה. 'אי מסוגלת להமודד ולהציג, בעודת השם' - כמה כוח חיובי יש בנסיבות כהן. וחוץ מזה? לא תמיד חיבטים לחפש מה לומר... אפשר פשוט לעשות. וכי להעתמל, צאי לסייע באוויר הנעים, עשי איזשהו שינוי מרענן. פעילות אהבה תחזיר לך את הכוח והחשך שabayd".

**שש**  
بعد חודש אחיה שלך מתחנת למול טוב. גיסתך מתחננת אם את כבר מאורגנת לקרה האירע. או: יש לך פגית עבודה הבוקר, ואת מודפנת עצבנית בקוליברים שבראן.

או: חברותך מתחשת להציג לך לצתת בערב לאיזו הרצאה. ובכללה: בכל פעם שאנחנו אמורים להציג מדי' אמוותינו אל העולם שבחוץ, באופן בלתי נמנע אנחנו לוחצות על הפתור הזה ומצהירות: ביאוש:



(חולפות נפוצות: "אני מתבבשת לצתת מוהבית", "שנים לא كنتי לעצמי בגוד נורמלי").

"لتאר לך מצב שבו ראייתי אישת אמורה את המשפט הזה?" תוהה וקשתוק ושותקת לרגע, "תגיד", היא שואלה, "את מכירה מישיה שיש לה תמיד מספק מה ללבוש?" האמת, גם אם אני מכירה אחת נדירה כזו אני לא מצליחה להזכיר בה קרונג.

ההנויות מלואות בגדים וקונוט, בארון אין מקום לתלות קולב רק, ולנו תמיד אבל תמיד אין מה לבוש. למה?

"תראי", מצדקה וקשתוק את קומה של האמירה זו, "יש מצב שבאמת אין מזה לבוש. אני, למשל, מעבירה ארבעה קורסים בשבוע,

יש דרך לשנות את האמירה זו? מה, באמות יכול להיות שום יבוא ונטפל במראה ואני בקהל יזואר, כמה אני מקסימוה? נשמע כמעט לגמרי..." אה? אבל וקשתוק מצחיה שכן, אנחנו יכולים ללמידה לעשות את זה. ולא, זה לא אומר להתחיל לשקר את עצמנו "תקשייר", היא אונרתה. "אין טעם להעתלים ממה שאנחנו רואות ולטיח את המציאות. אין גם צורך. אנחנו צריכים להתחיל להסתכל על הפרטים ולהסביר את מה שכך טוב ויפה, לשים עליי וזרוקו, להגדיל בוכחת מגדלת ולהתמקד בוטוב.

"המציאות מורכבת מהרבה חלקים. בוואו נראה בה את מיה שטוב, את המיקומות שבהם אנחנו מודים בלי קשר למראה שלנו, ואת מה שאנחנו כן אוהבים בו. טוב שמתמקדים בו, מטעצם".

ולגבי מה שלא נהנו לנו אז? הוא לא יאפשר מכך שנדבר בו סרה וגם לא מכך שהתחלנו לראות את הטוב. אבל לנו יהיה הרבה יותר כוח לבוא אליו ממקומות חיובי ולנסות לשנות את מה שניתן לשני, או ללמידה להיות בטוב עם מה שלא ניתן לשינוי".

### חמש

הבוקר שוב הגיע והשען שוב מצלצל, את שוב בוחרת לשכוו שאת כיוונת אותו בדיק לשעה ההז' ומתחפה לצד השני. הוא לא מוחרך לך ומנדרן שנית אחרי חמש דקות.

או: יום העבודה בעיצומו ואת לוקחת פסק זמן מஹלוטו היומי ומתיישבת לכוס קפה, מተכנתת לקום מרד כ Sherman הנקוט שילים שני סיכובים ולהמשיך להז' אבל משלך הקפה עצמן מנשיכה לשכת ולשכת, לשחות את משלך הקפה ולהפחס בעיתון עוד ידיעה, להבות בשעון ולבהות בבלון. או: חביתה במוחבת וקוביות עגבניה והשמנו גמר וזא לא מוזצת את הפיגמה והוא לא מסכים לחתך בקבוק. ובכללה: אין הכללה, זה קורה במנגון בלתי נדלה של מצלבים וטיסאות מוסגים שונים. פתאים מתחדר הקפץ של הפתור הזה ומשמעו בקול אנהה:



(חולפות נפוצות: "אני גמורה", "אני קורסת", "נשבר לי").

הזגמה שסמיילנסקי מספרת היא סוג של הפוך על הפוך, סיפורה של אישה שלא הסכימה לומר שאין לה כוח, והיותו די יצצא ודוף מוגדש מיה שבדרכן כלל.

"היהי פעם עם קבוצת נשים", מספרת סמיילנסקי, "דברנו, ומישיה פלטה את משפט המוחך: 'וואו, אין לי כוח.' יכולתי לראות בחוש את השפעה של האמירה הוו על הנשים ועל האוירא. פתאות להרבה אימחות לא היה כוח, והאוירא השילילית גורמה לכך מהן להתחילה לספר סיורי אסונות וצורות. עד שפתחותם כמה אחת מההובזה, אם-ה-הורית מתמודדת, ואמרה בנהישות: 'קibilitי עלי' להיות לך בחברה אופטימית, אחרית גאי נכנסת לדיכאון, ואני מנסה לשמור בכוח על בית שמחה בשביל הילדים של,

או בבקשה..."

להזהיר בקול מה שאנחנו לא מסכימים שמיישי תחשוב עליינו אפילו בשקט, "ואילו כשאנו אמרות את זה, נראה לנו כאלו הגורם הוא משחו אחר. אבל כן, לפחותים וזה הדרך שלנו לשדר' תראי את האביר החדש שלו, תחמייאי לי, שמי לב שירדי במשקל". ולפעמים לא.

"לפעמים אנחנו באמות וחוות שאנחנו נראות גראות, רק בתר טקטיקה לשונית מוחמאות. ומה זה קורה לנו? כיimin יותר לראות את מה שהענייני אצלנו ומה שהיין רוצות שייאה אחרת, מלהתבונן ולשים לב כמה הרבה דברים אצלנו הם טובים ויפים ומוציאים".

טוב, מה הבעה בזה?  
לא בעיה. שתי בעיה.

וקשתוק: "קודם כל, יש בעיה זהה שאנחנו מחוכות שמייחסו אחר יעשה בשלינו את העבודה וספר לנו כמה שאנו גראות מקרים - במקומות שאנחנו נאמר את זה לעצמנו, מה שכמון רצוי יותר, אפקטיב

יותר ובורנה אותנו יותר. בלי תלות באחרים או אישורים סכיבתיים. זה לא ישני גנד מהחמות", מקסימים תקליב שתים: אחת מכך ואחת מחברתך. אבל הבעיה הגדולה יותר מתחילה

שאנו מוחלות באמות להאמין לעצמנו שהוא טוב לא טוב. האמירה הוא מוקדמת אותנו בכל מה שלא טוב לנו את, מעצימה את החלק הזה וגורמת לנו להרגיש שאנו לא שותים כלום. כלום כולל הכל. אין לנו דבר טוב או יפה או שווה.

"זה לא פיר, ככליף! אני חושבת שזו אפילו כיפות טובות, בגל הקלים מסויימים שלא מוצאים חן בעינינו לפסלן כך את כל הדבר המהויה זהה שנתקרא 'אני'. ותדע לנו, שכשאננו מתרגלות להסביר לך על עצמנו - זה בונה בנו השקפת עולם גורעה לגבי כל הסובב אותנו. זה לא רק האופן שבו אנחנו מתחנלים על עצמנו במראה - זה משפיע על הכול והופך להיות הדבר הראשון שפה אנחנו רואות את העולם, בודש על מה לא יפה או לא טוב.

"איך גודל לך את ילדינו, כשבלגלו קיימים של דברים שלא מוצאים חן ביענינו אנחנו מרגישות שהכל לא שווה ולא טוב? איך נשמה באיזורי התקדמות או עשייה שלנו, אם חירסן נקודת אייפיל לנו על הכל? לא רק שהאמירה הוו לא עוזרת לנו לראות את מה שיש לנו, היא גם לא נתנת לנו את הכוח לעשות شيء".



"האם זאת האמת? האם את יכולת להיות בטוחה שזו האמת? האם את באמת קוראת ומחבבת וידעת מיה הסובבים אותך וחובבים? אולי הם מערכיכם מאד ורק לא יודעים לבטא את זה? אולי הם פשוט לא יודעים למה את מצפה מהם?"

את האמירה הocabה שלנו, מציעה סמלנסקי שנהליך בשיחה פתוחה עם בני המשפחה. "פ'וטו להניח את הדברים על השולחן ולספר להם מה הציפיות שלך ממה", בראן אונרמן.

ולא שכךנו את סופו המבוטה של הסיפור: "כך היה גם עם הלקחה של שלי. שכונעתו אותה לשוחח עם לדיה ולהסביר להם את הקושי שלהם, אף על פי שהיא לא ברור שהם מוכנים את זה בלבד וותם עושים לה דודוקה. התוצאה, כמובן, מפתיעין, הייתה מבוכה גדולה של הלידים. לא, הם לא חשבו על זה שבוצעים קשה לה, ובאמת סליחה אימה. גורדים לא נשאיר גרביהם על הרצפה".

שְׁמֹנֶה

באתרם בירביו יושבתוכם  
או: דודה שלך מכבדת אותו בשטרודל תפוחים חמאתי  
לפטיפוריים, ולבסוף בוחרת בפייסת אבטיח.  
את עמודת מול הבר באירוע, מתלהבת ארוכות בקשר

או: גיסות מציעה לך מטבחו מאלף של עוגת שוקולד קרלה וטימונה. ובכללה: בכל פעם שאתה או מושב בסביבתנו מזכירים לנו את הצד הקולינרי של החיים, אנחנו לא צריכים להשוו אפלו פעם אחת יותר.



(בלטונים ופוזום: "אני בדיאטה", "אני בדיאטה", "אני בדיאטה").

חובות הגילוי הנאות: חכמנות לפנות לתזונאית ולבקש ממנה לפיצה בשבלינו את הקוד ושםו 'אי בדיאטה', אבל במחשבה שנייה הבנוי שאין פה בכלל עניין לתזונאית רק תרכ נכניות את כפתור היזמי לעפולה והובן למיה. בניתוחים אמלואים את תפקידי מיצגנת יזכיר הנשים לענייני דיאטה, ולא אספר לכך שום אפיורדה לדוגמאות כי בולון מופיעות דוגמאות אלה לאלפים ולרבבות.

טוב, עכשיו בינוינו, נכון 'אני בדיאטה' לא אומר שהצטרכנו  
אתמול לשומרו משקל? וגם לא לממן כושר? וגם לא  
לאגודת מכרסמי החסה? ברוב המקרים, 'אני בדיאטה'  
משמעות: 1) להתחמוקות נפלהה במזמינים שבמהן אנחנו לא מעוניינים  
לגעת בתקרובת שהוגווה לנו 2) להרבה טובה שאנחנו בעניינים  
כמו כולם. 3) לנימוק קל ומהיר למה אין לנו צורך לאפות.  
בשביל כל הנבל לא צריך תזונאות... אנחנו נסתדר עם האמירה  
'אני בדיאטה וזו יפה'

האמת שג מבחשבה שנייה אין שם רע בטירוץ האלgent  
זהו, בתנאי שהוא לא שקר. והוא לא שקר, נכון? מהר?  
כלנו באמת בדיאטה כל הזמן כל הזמן. גם אם הובקע  
עשינו הפסקה שוקולד קרינה, וביליה נעשה עוד הפסקה עוגות  
צפיפות בימאר הום גומבו בראטן, כן.

מי שרצה להיות עדכנית ממש, צריכה לדעת שהיינו הדיאטה היא כבר ענין די מושן. אפילו בתו רטו הי לא מלובבה. היום אומרים "עברית לתזונה בריאה". מומלץ לעדכן את המcona לגרסה 2.0 ש כוללת את האמירה החדשה הוזנית. ישיה בהצלחה. כלכלנו.

שבר



יום שישי בצהרים, הילדים נכנסים לבית המבררי  
ורגע אחריו שגמורת תלות את הסמרוטו הרטוניאן  
תוך רביע דקה הכל מוחלט בתקיים. תקיוו  
יצירות ועתיפות מומתקים של כל האבות והאמונות ש-  
שבת.

או: הצען חזר מהמרעה, סליחה, ממסדות למדוי  
ומתבקש סיב השולחן. את מגישה מוק ועוורו וירקו  
לפי כל הנחיות התזונאיות. הילדים מצדמ' מתלוננים ע  
הירוקים במרק ועל השורדים בעוז ועל הלבדים באו  
ונעשים שבעים למג'י אחרי הכפית השלישית.

ובחכלה: בכל פעם שהובודה הרבה והמסורה של נתקלת חזיתית במצוויות החוסטת ומופרעת לגורומיים נכנס לפולוה הכהפכו זה ומשחרר לאויר העולם אום האמירה הפוגעה:



(חולופות נפוצות: "לאף אחד לא אכפת ממוני", "אף אחד לא מזכיר אחותה").

"לקוחה של התלוננה מורות על הילדים שלא  
מודגמה סמיינסקי מן המציאותו. " הם מוזלזלים  
בها, כך היא אמרה. יש לה אכבי גב קשים, הילדים יודעים  
את זה, ובכל זאת הם משארים גורבים על הרצתה והיא  
צרכיה להתקופף שוב ושוב וללקט אותם. 'דיברת אתם ע  
זה?' החננינתי, 'מה יש לדבר?' היא הגיבה בכועס, 'ה  
ילדיהם ודרלינגיהם'"

המשך הסיפור מוחכה לכם למטה, כשנגיע לתורו שיכתור החץ ונבחן את האמירות האופציוונליות.

 זכרות את הפילטרים במוח? איז שמו לב, יש לנו עוד דברים חז' מהמחיקה, וסמיילנסקי פה כרך לספר לנו על זה:

"פִּילְטֵר הַכָּלֶלֶת", הֵיא נוֹקְבָת בְּשָׁמוֹ שֶׁהָרָאָן. "זה  
אֲמַכְעֵי הַשׁוֹב בַּיּוֹתְר לְקַצְזָר תְּהִלִּי לְמִידָה, וּבָרוֹא הַעוֹלָם  
מִינָה אָתוֹ לְהִיוֹת אַחֲרָיו לְכָךְ שֶׁלָא גַּצְעָר לְלִמּוֹד מַחְדָש  
כֹּל גִּירּוֹ שְׁנָכְנָס לְנוּ לְמִזְוֹה כָּאֵלֶי נִתְקַלְנוּ בָוּ לְרָאשָׁנָה. הַמּוֹרָא  
וּזְאוּה, מַגְדִּיר וּמַשִּׁיךְ כֹּל גִּירּוֹ שְׁנָכְנָל בָוּ לְקַטְגּוֹרָה קִימָתָה  
אֲבָל הַכָּלֶלֶת יָכוֹלָה גַם לְגָרוֹם לְנוּ לְנַזֵּק כִּי שָׁהִיא הַופְכָת  
בְּתַהֲלֵק בְּלִתיְ מַזְדָע, הוֹיָתָה כְּתָב אֲשִׁים וּגְרָרָה: אֲךָ אָחָד לְאָחָד  
אַוְהָב אָתוֹי: כְּלָום לְאַמְצָלָה לֵי: תְּמִיד אָנוּ נְגַשְּׁלָה. וּכְךָ  
אַגְּחָנוּ מוֹצָאֹת אֲתָא עַצְמָנוּ בְּטוֹחוֹת עַל סְמֻךְ מְקוֹרִים בּוֹדְדִים  
שְׁאָפָה אָחָד לְאַל מְוֹרָגֵב אַחֲרָנוּ אֲסָפֵה נְעָמֵן בְּרָבָר.

הפליט הבא בתרו הוא הסילוף. נדמה לנו שאנחנו יודעים מוה עobar בראשו של הוזלט, אנחנו הופכים אליו לקוראי מחשבות ומעוותים את המציאות לפני מפת העולם שלנו. את בטוחה שמה שעובד לאחירים עכשווי בראש אל מחשבות של חוסר הערכה, נדמה לך שזה בדיק מה שהם החובשים וברור לך שהם מזוללים לך ובבעודותך, אף על פי שאיש לא אמר לך שם דבר שמתפרק אפילו לכיוון "המושביה הרבה".

סמלנסקי מציעה לנו לעורך חקירה נגדית  
לאמירה המפליליה הוו ולשאול אותה כמה שאלות חשובות:



פוגשת לקוחהו, ובמהלכו צריכה מילתחה מספקה וריאנטית. מהו גם שלושת הולצות טובות ושתי הוצאות בשכלי עונגה שלמה. לפעמים באמות חסרים פריטי לבש, בغالל שינויי עוננות או שנייני משלך או סיבובים.

"אבל מה? לפעמים יכול להיות שהסיפור הוא א... ומאהורי המשפט המתווסכל זהה מסתתרת אמת ש... לחלוין. לפעמים הסיפור שלנו הוא לא של החול... החרבה או הצער הנדרו, אלא של הביטחון העצמי ש... למשל. יש מזכירים שבhem הנראות החיצונית מושפעה מ... על הרוגשה הפנימית שלנו ביחס לumption החברתי ש... ואו האמריה אין לי מה ללבוש" אומרת בעצם 'אין לי...' לבביש כדי להזכיר במני שאיי ראה שייחרנו אותו.

"יכול להיות שהאמירה הזה באה כביתו להסכל מוחה הכלכלי". לא שאנן לי בגד לבוש, אלא אין לי מוה שהה חומרת שייהיה לי או האפשרות פשוט לckett לקנות מעלה וויאנשי מושג היבירוב

"אוול' זה קשור בכללו לכ����ו ה'אני נראית נורא', שיבירנו עליון קודם. אוול' אין לי מוה ללבוש' בא להפ על הcpfתו ההוא, והוא אומר בעצם שני לא אהובת המראה יול'."

בשורות הממלצות, וקשתוק ממציעה לנו את הסיפור ההיסטורי שאנו חנו לא מספרות בקבוקי לילום, להבין מה באמות חסר לנו. עוד בוגר עוד ביטחון עצמאי? עוד שרשראת או יותר רוויה לככלית? "הייתי מצמיחה לאישה להחשוף בינה לבני עצמה", מציין וקשתוק, "אילו היא הייתה כולה עכשוי לבקש בקס שלשותה לנושא הביגור שללה באופן כללי, ולאו דווקא לעוניה ספציפית זו או לאירוע מסוים - מה היא הריי' מבקשת? וזה יכול להיות לה מושג מה באמות חסר לה מה רגאי לה לברוח ברגעיו".

או מה כדי לנו לומר במקומו המשפט הבנאי הזה? וקשותוק מציעה שנאמץ קודם כל א' החשיבה של 'הבדים הם לא האישוי פה', שנבדק במאמת מציך לנו כדי למצוא את מקור הכאב או הקווים ולעבוד עליו, ושם אמotaות אין לנו מה ללבוש, תכנית, ניסיונות, רקנות. יש סילילים בקורס.

