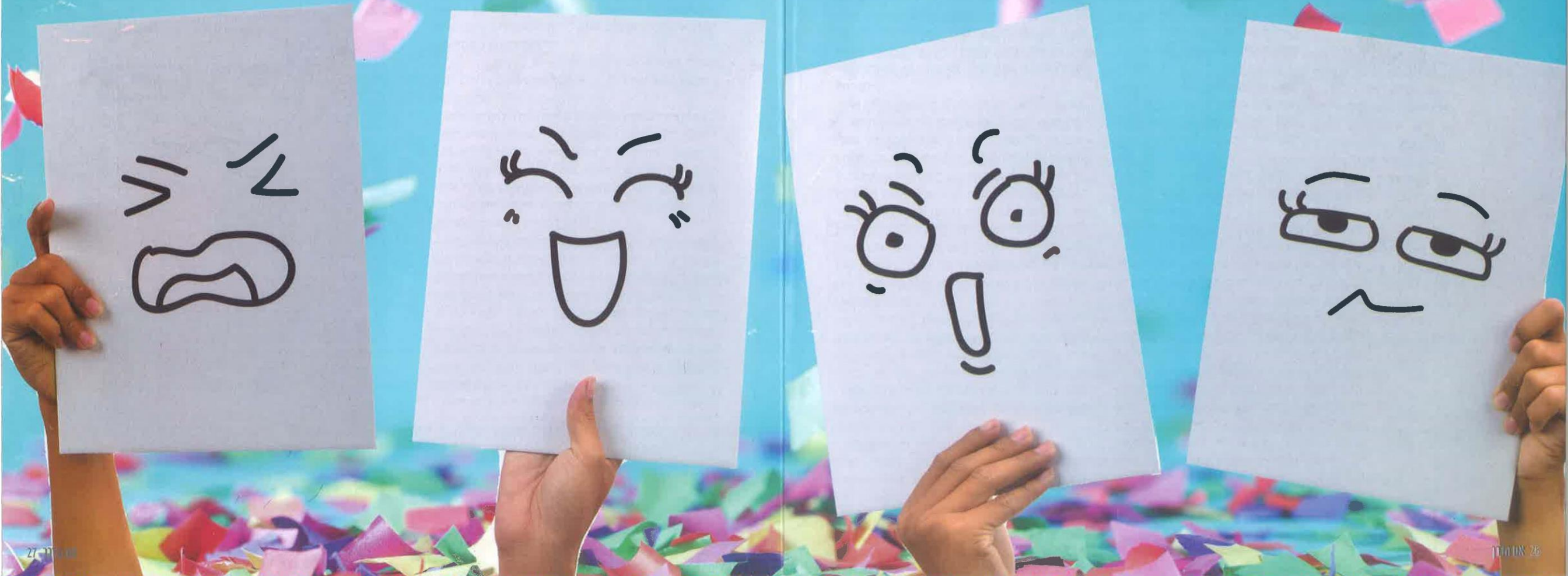


מסיבת מסכות

דווקא בפורים, אנשים רבים משילים את המסכה שנמצאת על פניהם דרך קבע ומרשים לעצמם להיות עם 'האני האמתי'. ואז מתגלה האמת במלוא הדרה • האם טוב להוריד מסכות לפעמים? בדקה יסכה רז עם חמש נשים כבודות וידועות בתחומן. ואיך את נראית בלי המסכה הרשמית? המשיכה לשאול ללא רחם • החמש הסכימו להסיר את הכיסוי וענו תשובות כנות, מעלות חיוך ובעיקר מלאות תוכן < יסכה רז

לפעמים אני מדמיינת את עצמי צועדת בחנות מסכות. נוטלת את המסכה עם פרצוף רגוע ומחייך, ומניחה בתיק, שיהיה לשעת הצורך. לוקחת מסכה עם פרצוף נזעם, כי לפעמים צריך להיות אסרטיביים. עוד מסכה עם פרצוף מתפעל, ומסכה עם פני ספינקס לשעות קשות. ככה אף אחד לא היה יודע אילו פרצופים אני עושה בשקט מאחורי המסכה... אבל זה לא דמיון, כי אם חשבנו שמסכות נועדו לילדים או למבוגרים עם רוח צעירה, מסתבר שלכולנו יש מלאי מסכות בארסנל, שימושיות יותר או פחות, והן לא מיועדות רק לילדים... זו הסיבה שערכנו מסיבת מסכות קטנה עם הרבה דיבורים מרתקים על מסכות בפרט, ועל החיים בכלל. אז מי במסיבה?



שברצוני לשמור עליהן, אני שומרת על האנונימיות, **מביאה תמור אנירה מקצועית**. "היום יש גישות שדוגלות יותר בחשיפה עצמית ובגובה העיניים אבל בלתי אפשרי לעשות דברים כאלה ללא מחשבה תחילה, וכל שיתוף מהחיים האישיים שלי אמור להיות מלווה בחשיבה של 'איך זה יקדם את הטיפול'".

"יש לי כלל באולפן, שאיני משחררת חומר לפני תשלום, ולא תמיד נעים לעמוד על שלך אחרי שהיה כל כך כיף עם השירק והחוויה", **רחלי מגלה גם סודות מהחדר**. "כבר נוצר חיבור ועכשיו את צריכה לשים על הפנים את המסכה הקשוחה... הייתי שמחה להסיר את המסכה הזו, להיות נחמדה עם כולם, לזרום בקצב שלהם..."



"זה לא אני" ... קרה לך?
קרה...

רשות הדיבור לאילה: "כן. קרה לי בוודאי, יותר מפעם אחת. קרה שהפעלתי סדנה בקצה ארץ ישראל, היו תקלות לא צפויות ולא תלויות בי אך ההפעלה לא הייתה כמו תמיד והמוזמנים היתה מאוכזבת ולא רצתה לשלם לי בסוף האירוע. כעסתי, שד הכעס יצא מתוכי, כי בעצם עבדתי, הזעתי, נסעתי כמה שעות בגשם שוטף, ויתרתי על חתונת בן שכנתי מזה 20 שנים, אחזור הביתה לאחר חצות ומחר בבוקר יש לי עוד הפעלה בבני ברק בסמינר, וכל המצבור הזה יצא בצורה של כעס על המוזמנים. בסופו של סיפור קיבלתי את רובו של התשלום".

גם תמור נענית: "כן... יש חלקים שיוצאים ממני לפעמים ואז כמה דקות (או כמה ימים אחרים) אני שואלת את עצמי: היי, את בטוחה שאמרת/עשית/חשבת כך? ולא תמיד מצליחה להבין את עצמי ומאיה מקום פעלתי, ולברר אם זו עבודה שלפעמים מאתגרת ודורשת לחבר בין התנהגויות אינסטינקטיביות לבין המחשבה שלא תמיד מגיעה לפניהם".



איזו מסכה היית בוחרת לשים עלייך?
ומתי?

אילה יסירה שוב: "מסכת הביטחון העצמי המלא בזמן הפעלה של סדנאות, כשאני מגלה שתנאי השטח עלולים ליצור סדנה לא מוצלחת ואולי בלתי אפשרית... מיד צצות לי מחשבות כמו: מה גידוד? זה השיווק העתידי שלך? ואז יש לי חלישות הרעת ואיני מפעילה ממקום בטוח לגמרי וחבל!".

ותמור חוזרת לאותה אנירה מכיוון שונה: "שוב מסכה אנונימית. לפעמים אני רוצה להיות סתם אישה, פשוטה, שאף אחד לא מכיר משום מקום.. מתי? במקומות המוגנים".

מעניין מה היה בשאלה הזו, שלא הציף תשובה מידית...



איזו מסכה היית בוחרת להוריד ממך, לו יכולת?

"מסכת האישה העוצמתית", אילה יסירה. "בכל מקום שאליו אני מגיעה אומרים לי שאני משדרת עוצמה, בדרך כלל לא בזמן הפעלה... וכנראה זה מלחיץ נשים וגורם לחלישות הרעת. זה נכון אבל רק חלק ממני, לא משהו שאני מייצרת כדי לקבל מחמאות, למשל".

"את המסכה כאילו לא אכפת לי" דבורי הברשטאם כנה.

"מסכה של אנונימיות בטיפול. לפעמים הייתי שמחה יותר להיות אני. אבל החשיבה המנחה בטיפול היא שעיסוק בחיים שלי פחות יאפשר למטופלות לשמור את המקום שלהן ומכיוון



יש לך חנות מסכות... מה רמת הגמישות שלך בחבישה שלהן?

תמור משיבה אותנו לעולם הנפש: "אני שוב מנסחת מחדש: בנפש שלי יש כל מיני חלקים, או: בחיים שלי יש לי כל מיני 'כובעים' אני חושבת שהשימוש שלי בהן הוא די גמיש מצד אחד,



חושבים עלי שאני... ובאמת אני...

השאלה הראשונה בשיחה זכתה לרייטינג גבוה. כולן ענו עליה, אולי כי לכולנו יש כמה צדדים, ואיכשהו יש מכירים אותנו כך ואחרים אחרת.

תמור מבקשת להגדיר מחדש מהי מסכה: זו שאלה שקצת קשה לי לענות עליה, גם בגלל הקונוטציה השלילית לפעמים שיש למסכות: כביכול, מסכה שווה דבר לא אמתי, לפעמים אפילו צבוע או מזויף. אולי זו רק חוויה שלי ואולי יש עוד שזו הקונוטציה שעולה אצלן עם המילה. בכל אופן, אני מרגישה בנוח לדבר על מסכה כחלקים שונים שיוצאים ממני".

כולן מסכימות לגמרי עם ההגדרה ותמור מדיגימה: "לפעמים חושבים שאני אחת רצינית כזאת, 'פסיכולוגית' עם משקפיים בקצה האף וזקט מחויט. באמת אני ממש רחוקה משם, חובשת מטפחות, לבושה קצת יותר צבעונית וגם לא כזאת רצינית, אפילו בפגישות וכמוכן בחיים עצמם. אוהבת את החלק הילדי שיש בי, את היצירתיות, את הכנות. כמה שפחות להשתמש במילים של בית מרקחת ויותר לדבר עם אנשים בגובה העיניים".

דבורי הברשטאם מגיבה בשינוי: "חושבים שאני לוקחת הכל בקלות והאמת שממש לא, יש בי זרימה אבל לפעמים יש 'סתימה'".

אילה מציבה את המקצוע שלה כסוג של מסכה: "חושבים עלי שאני 'לייצית' והאמת היא שאני רצינית מאוד מאוד, ולמרות זאת צוחקת ומצחיקה אחרות כי אני מודעת לחשיבות הצחוק וכמה טוב מקבלות ממנו נשים. למדתי בסדנאות שאין אישה שלא זקוקה לצחוק ואין אישה שלא מתמודדת עם קשיים והצחוק יעזור לה. אז אני צוחקת, מצחיקה אבל באמת שלי איני ליצנית אלא רצינית ושקולה".

דבורי וקשטוק משיבה כפחות: "בהיסטוריה שלי התנהגתי בתוקפנות כלפי אחרים, משתלטת על שיחות באגרסיביות, ובמיוחד מול המשפחה שלי, אנשים יכלו להיער לי שאני 'מתעלה על עצמי'... זו הייתה מסכה, משום שבתוכי הייתי כל כך חרדה ומבוהלת על המקום שלי, עד שיריתי לפני שהתקרבו אלי... מתוך פחד ואיום. וגם היום, לאחר עבודה קשה שעשיתי עם עצמי, עדיין, יכולה לזהות אנשים מסוימים שמולם שוב עולות ההגנות האלו, ועדיין נותרו בי חלקים של תוקפנות שצצים לעת כזו..."

רחלי גם מכירה לנו צדדים שונים באופייה: "יש אנשים שרואים אותי בהתחלה ומכירים את הצד הרציני, השקול, אפילו קצת מנהלת כזו, מרימה פרויקטים בקור רוח, מתנהלת בדיסטנס... אבל אחרי שמכירים אותי קצת יותר, או כשמכירים אותי מצדדים אחרים, מגלים את החלק החברותי, הכיפי. כן, יכולה להתנהג כמו ילדה, לשבת עם הילדים ולשחק איתם על הרצפה, לבנות בקפלה יחד איתם, וגם ליהנות מזה..."

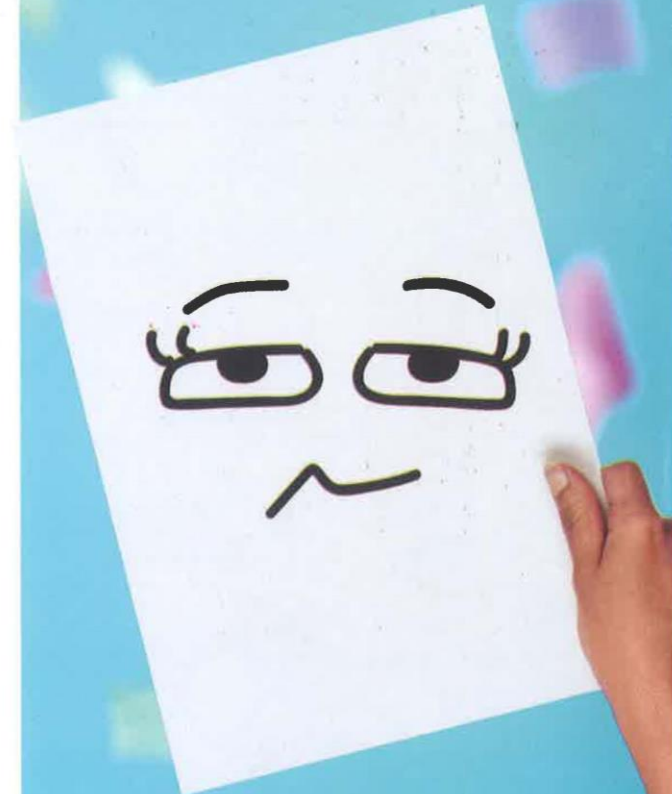
אילה אלישיב, מאמנת אישית, מאמנת לצחוק ולשמחה.

רחלי גולדפינגר, בעלת אולפן הקלטות, טכנאית סאונד ותאורה באירועים.

דבורי וקשטוק, מומחית ביצירת שינויים לטובה, מנכ"לית מרכז סוויטש' לשינוי, מכשרה מאמנות ומחברת הספר "מסע כבד" בשם העט פרידי דביר.

דבורי הברשטאם, צלמת.

תמור משה, פסיכולוגית קלינית ומתמחה בשיפור מערכות יחסים.



איזה משלוח מנות מתאים לרב'ה של הבן שלכם?

תנו לו להחליט!



משלוח המנות המושלם!

אבל שברוב המקרים, אפשר לראות ולזהות אותי. לפעמים יש איוה כובע שממש מאפיל על היהוי ושם אני מרגישה פחות בנוח כי אני אוהבת תמיד להיות אני כמה שאפשר."

"לפעמים לקוחה יכולה לשבת מולי ולדבר בדיוק על הנושא שמעסיק אותי אישית, נושא שאני עובדת עליו כעת בעבודה פנימית. ברגעים האלו אני שמה עלי את המסכה של הגפרודת, יושבת מולה ממקום מקצועי שמזוהה אצידה את החוויה האישית ומתפנה רק אליה ואל החוויה שלה". **סוחתה דבורי וקשטוק בפנינו את הקלייקה.** "קרה שהגיעה לקוחה וסיפרה על משפחה מידע מטלטל, ולמרות ההלם אני מביטה בה בשוויון נפש והיא מגיבה: אני כבר יודעת ששום דבר לא מזועזע אותך. וזה חשוב שאשת מקצוע לא 'תתרגש', ותקבל כל דבר, גדול קטן, מבלי להוסיף על הדרמה שממילא הלקוחה מביאה איתה. זה מאפשר ביטחון ללקוחה. היא יודעת שהכל פתוח ויש מקום להכל.

"ולפעמים כשאני בחיי האישיים עוברת טלטלה, שוב, יושבת מול לקוחה וכאילו אין כלום, אני מולה ואיתה ומוזיח את חיי הסוערים הצידה. מסכה יכולה להיות כלי מצוין של הגנה, כשהיא מגיעה מתוך מודעות ובחירה".

דבורי הברשטאם מגיבה: "אני לא גמישה בכלל בעניין המסכות... די שקופה".

"באולפן אני צריכה חנות של מסכות, כל פעם לפי העניין... רחלי מביאה צד מרתק של עבודתה. 'מגיעות בנות מצוה לשיר לפעמים, ולוקח זמן בהתחלה עד שהן עולות על הגל. כאן המקום שלי להיות מובילה ותומכת, לעודד, לומר: בואו ננסה עוד פעם... לעמוד במקום החברותי והמחייך ולהסיר ממני את הדיסטנס... עד שהן משתחררות ומגיעות לשירה זורמת. לפעמים מגיעות מנהלות, וכאן עלי לשמור על המקום המרוחק והמכבד, וגם לתת למנהלת להיות הבוסיט, לעטות עלי כביכול מסכה של כניעה..."

"לא פעם מגיעות משפחות שרוצות לערוך שיר לקראת יום הולדת לסבא או סבתא. לא תמיד קל להורים להשתלט על חבורת ילדים ממשפחות שונות ברגעים המרגשים האלו... וכאן אני נכנסת לתפקיד הגנת, מחלקת סוכריות למי שמתנהג יפה, מכינה שורת כיסאות, פעם הביאו חבורה של בנים ואמרו לי: וואו, את יכולה להיות מלמד לבנים..."

"כשיצא לי פעם לשמוע שיחת נשים על עבודה במעון שדורשת כל כך הרבה סבלנות, חשבתי לעצמי, וואו, גם אני צריכה כל כך הרבה סבלנות לפעמים..."

ואילה מוסיפה: "מסתבר שכן... ולרוב אני גמישה בהכל. למה לא?"



איך את נראית לבד, בחושך, בלי מסכות?

נפתלי עם יונת שיענה בבנות טובות: "מכוערת ובכיי. משתדלת כשאני עם עצמי, או בשיחה עם ה', לדבר את האמת

שלי, גם אם היא לא יפה או לא אומר אותה לאנשים כי זה לא מתאים או נכון, כשאני נצמדת למה שהכי שם, זה מאפשר להביא לעולם משהו יותר מרוכך שעבר עיבוד ועבודה".

אילה ללא מסכות משיבה: "אמתית כמו שאני במוציאות". **דבורי וקשטוק גם לא מורבה במסכות:** "בדרך כלל אני גמישה וזורמת ללא מסכות. באו אורחים לשבת וצקתי על הילדים בסעודה? ברוכים הבאים למשפחת וקשטוק, זה הבית שלנו, ואם הילד עשה משהו לא ראוי ואני חושבת שאני צריכה להגיב בחומרה - זה יקרה בלי קשר לאורחים שנמצאים, כי מה שחשוב לי זה חינוך הילד ולא 'מה יגידו עלי'. לא הספקתי להכין עוגה? אקנה מלמטה. זורמת עם החיים, זה מה יש, ולא מחפשת מסכות להסתתר מאחוריהן.

"ואם כבר, אומרים לי הרבה שאני חושפת את עצמי אולי קצת יותר מידי... נכון, איני מחביאה קשיים ולא אומרת שהכול נפלא, מרגישה מאוד בנוח עם עצמי, ובכל זאת, את האמת? שאני בוחרת מה לספר ואיך להביא. לא מביאה הכול, אבל מה שאני מספרת אמת וכן".

רחלי מספרת על נוסירי מסכות: "אצלי שירה ומוזיקה מסירה הרבה מסכות... לשיר, לנגן, להתחבר, לפעמים מצליחה לכוון בשירה הרבה יותר מאשר בתפילה" ובהחלט קורה שיש לי רגעים ריקים באולפן בין לבין ואני יושבת עם עצמי לנגן..."

דבורי הברשטאם גם היא אינה שונה מהמציאות: "דומה לעצמי מאוד! אין הרבה שוני, אולי התמונה שונה מאיך שאנשים קוראים אותי אבל לא ממה שאני באמת..."



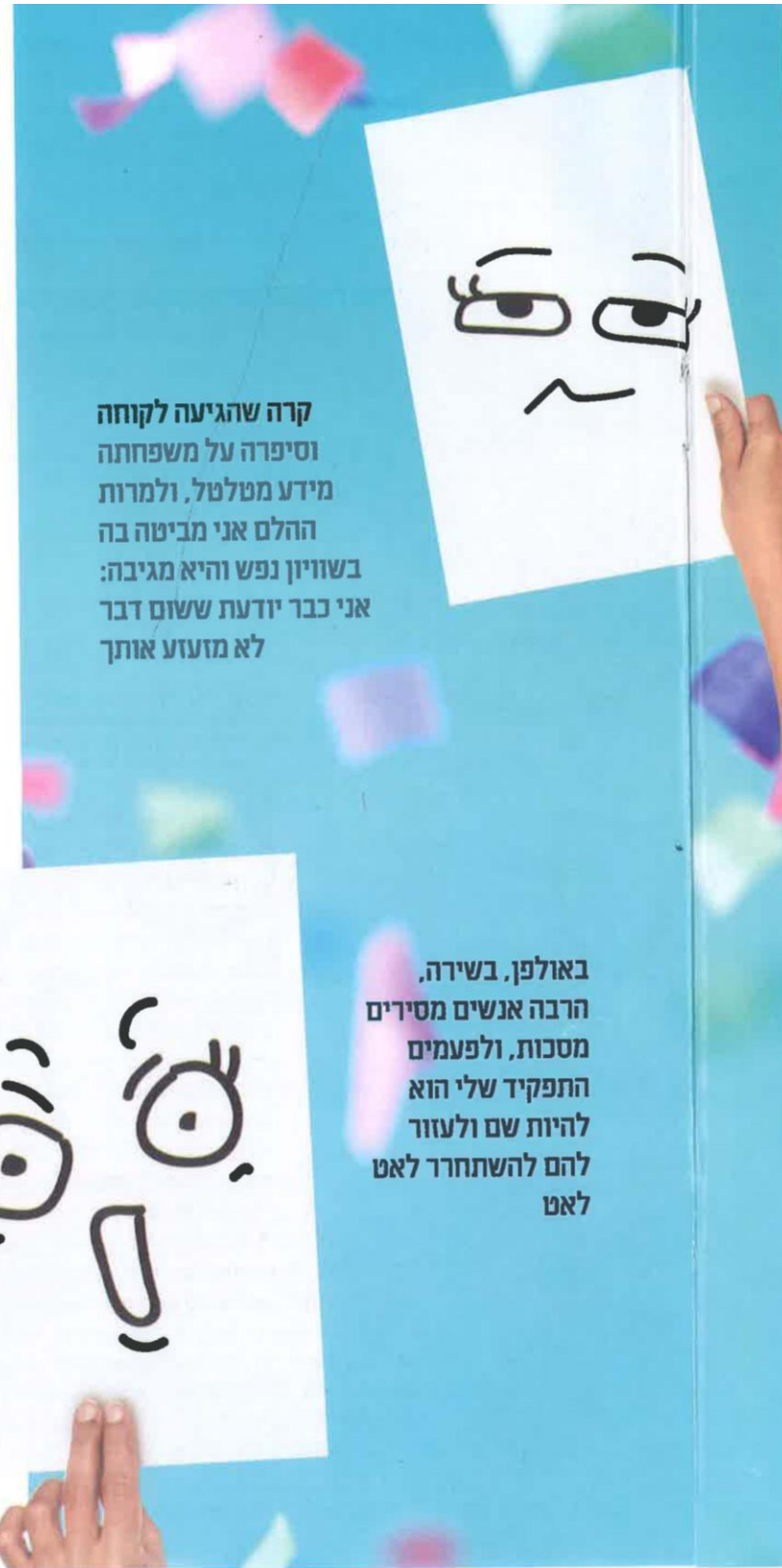
קרה שהשתוקקת להסיר ממישהו מסכה?

איך היה?

בשביל יונת זה חלק מהעבודה: "כן. מהרבה אנשים שאני עובדת איתם. זו חוויה של גילוי, של נגיעה במשהו אמיתי, של חירות ושל מפגש אמיתי וקרוב".

גם אצל דבורי וקשטוק כך: "הגיעה אלי אישה לאימון שעל פניו החיים שלה היו נראים מודל. המשפחה, העבודה, הילדים. היא הגיעה אלי בשאלה עסקית: יש לה עסק מצליח לייצור וממכר פטיפורים ומוצרים משוקולד, אך היא תהתה האם להשקיע בעסק כי מדובר, לדעתה, בתחום רדוד וחסר משמעות. ואני חושבת לעצמי שאין סיכוי שבשביל כזו שאלה היא הגיעה ושאלתי אותה: נראה לי שאת שואלת משהו אחר, האם אחרי המאה עשרים שלך יהיה כתוב על קברך פ"נ שוקולייטריה מובילה? מה שאת בעצם שואלת זה: זה מה שישאר ממני?"

"היא הביטה בי בתדהמה. 'מי אמר לך?' זה הפחד שלי שלא העזתי לומר אותו לאף אחד... ובחיים לא שיתפתי מישהו שזה מה שאני רואה מול עיניי! אני עסוקה באיך אני נתפסת בעיני



קרה שהגיעה לקוחה וסיפרה על משפחה מידע מטלטל, ולמרות ההלם אני מביטה בה בשוויון נפש והיא מגיבה: אני כבר יודעת ששום דבר לא מזועזע אותך

באולפן, בשירה, הרבה אנשים מסירים מסכות, ולפעמים התפקיד שלי הוא להיות שם ולעזור להם להשתחרר לאט לאט

אחרים.

וככה התחלנו לדבר על המסכה הזו, על הנראות, על המחירים הכבדים שהיא משלמת בשביל 'להיראות טוב' כמו למשל, לנקות נברשות בסלון שבוע אחרי לידה, ועדיין היא מרגישה חסרת ערך.

ואט אט היא התחילה לחיות, ליהנות מגידול הילדים, אפילו רק לשבת על הספה בחברתם.

"דיברנו גם על העבודה ועל המשמעות שלה, וככל שהביטחון העצמי גבר וה'מה יגידו ירד, היא גילתה המון משמעות ותוכן בעבודה הכאילו שטחית שלה. באחת הפעמים היא אמרה לי בטבעיות: את יודעת מה זה ילד שמקבל לסיום שלו שוקולדים בהתאמה אישית? כמה משלוחים משכיני שלום יצאו מהחנות שלי? זהו, ירדו המסכות. התגלתה אישה עם אישיות יקרה שרק חיכתה להתגלות".

גם אצל רחלי נוסירי מסכות, קצת אחרת: "באולפן, בשירה, הרבה אנשים מסירים מסכות, ולפעמים התפקיד שלי הוא להיות שם ולעזור להם להשתחרר לאט לאט, רואה נערות בנות מצוה שמגיעות פתאום לטונים גבוהים שלפני כן לא הצליחו להגיע אליהם כלל. אנשים פתאום נפתחים ומספרים לך על החיים שלהם, על עולמם הפנימי, ומגיעים אפילו לכבי באולפן, כן, לגמרי מקום שהמסכות יורדות..."

"גם בחוגים של פיתוח קול, הייתה לי פעם תלמידה ביישנית שבשיעורים הראשונים בכלל לא העיזה לשיר... ובסוף החוג עמדה על הבמה ושרה סולו ארוך. אלו רגעים של הרבה סיפוק, שאדם מצליח להוציא את המיטב שבו, בלי המעטים של הלחץ והביישנות".



באיזו תדירות את 'לובשת' חיוכים?

"משתדלת ממש שזה לא יהיה רק 'ללבוש', אלא גם חלק ממני, עונה המור.

"בתדירות גבוהה, מיומנת בחבישת חיוכים", כך אילה. "זה מצוין לא רק לצורך המסכה אלא מסייע לשמחה ולרוגע שלי. בעצם אני מאמנת נשים

איזה משלוח מנות מתאים למחותנים שלכם?

תנו להם להחליט!

