

משפחה כמערכת

הנושאים הכי חשובים בעיני הם התפתחות אישית, בריאות והצלחה. עם זאת, קשה לומר שכל אדם מוצא את הדרך שלו או ממש מצליח, ובמיוחד קשה לומר שבכל בית יש התפתחות. במשך שנות עבודתי כמרפאה פגשתי אלפי מטופלים, ונוכחתי לדעת שרוב הבעיות הלא פתורות נוצרות בבית. לאנשים יש בעיות גם מחוץ לבית, בתחומים שונים, אבל איכשהו הם מגיעים לפתרונות. בתוך הבית יש אמנם חיפוש אחר פתרונות, אבל ללא הצלחה מרובה.

כיוון שאנשים הגיעו אלינו עם סוגים שונים של בעיות (פיזיות ולא פיזיות), צברתי במשך השנים הרבה מידע. ראיתי למשל, שהטיפול באנשי עסקים הוא מהיר יחסית. הם באמת מוצאים את מה שהם מחפשים כתוצאה מהטיפול, כי הם נמצאים באיזשהו תהליך מחשבתי כשגרת חיים. החשיבה עבורם היא כלי חיוני שאי-אפשר בלעדיו. כמו כן ראיתי שאצל אותם אנשים שלא בחרו לקיים עסק כשגרת חיים, מרכז הכובד של החיים נמצא בתוך הבית.

מכל המפגשים הרבים שהיו לי, התרשמתי שבכל מה שקשור למערכת המשפחתית בתוך הבית, חסרה השאיפה ל"החזיק" את הראש בריכוז, להשתמש בחשיבה ככלי. משום מה, רוב האנשים מתייחסים אל הבית כמו לבית הבראה שמגיעים אליו כדי לפרוק מתחים, להשתרע על הכורסא, להרים רגליים ולהסתכל בטלוויזיה בנחת.

אני כמובן לא מתנגדת לצורת החיים הזו בבית, אלא שלי, באופן אישי, ה"לוקסוס" הזה לא התאפשר. אני תמיד עבדתי בתוך הבית יותר מאשר מחוץ לבית. תמיד ראיתי שהילדים ובעלי מספקים לי תעסוקה - בלי סוף. לא בעשייה פיזית; אני לא רואה כל בעיה בעשייה פיזית - להכין אוכל, לשטוף כלים ולדאוג לניקיון - זה קל. אני מתכוונת לעשייה מחשבתית - ל"רוץ" מחשבתית אחר כל אחד מבני-הבית, לראות שברמה הזו הכל יהיה בסדר. כך, עם השנים צברתי הרבה מידע דרך המשפחה שלי והבנתי שבית זה מקום שאין בו מנוחה.

אנשים נוהגים להגיע הביתה לנוח. כנראה שיש להם תנאים אחרים, או שהם לא בחרו בניהול מחשבתי כפי שאני בחרתי - לאפשר גם לילדים וגם לבן-הזוג להגיע לדרך ההתפתחות שלהם. זה התפקיד שלקחתי על עצמי, לכן יש לי הרבה מידע מניסיוני האישי שאספתי והגדרתי עבור כל מי שמחפש ידע על הבית. אני לא מספרת סיפורים אישיים על החיים בבית, אלא מעבירה את ההבנות וההגדרות שהגעתי אליהן באופן כללי.

המטרה של הקורס הנוכחי היא לא ללמד אנשים כיצד להיות הורים טובים, אלא לחדד את השפה שהכרתם ב'עקרונות', תוך כדי העברת מידע חדש על נושא ההורות.

הורות זהו נושא שאפשר לדבר עליו ללא סוף. יש הרבה חומר על הנושא הענק הזה, משום כך הייתי חייבת להגדיר לעצמי את מסגרת מסוימת. בחרתי לקיים שנים-עשר מפגשים (מסגרת מצומצמת מאד ביחס לנושא כה גדול), בחרתי נושאים חשובים שעליהם אני רוצה להרחיב את הדיבור ובנוסף בחרתי בכל מפגש להתייחס גם אל נושא האוכל.

בקורס 'עקרונות' ראינו שחשיבה היא כלי לבניית מציאות. אני לא יודעת כיצד אתם מתייחסים לחשיבה. לי באופן אישי חשיבה לא גורמת הנאה. אני בכלל לא נהנית לחשוב כמו שלמשל פילוסופים נהנים לחקור משהו ולחוש הנאה מהעניין. חשיבה בעיני היא דבר מאוד רציונלי ושימושי. אין זה אומר שאני לא מסוגלת ללמוד פילוסופיה או הגות, לחשוב ולהעמיק בתיאוריות.

יש לי כלים מחשבתיים מאד מפותחים, אבל אני בכלל לא נהנית מהחשיבה ואני גם לא מעבירה לאנשים תחושה של הנאה. חשיבה בשבילי היא בסך-הכל כלי, כמו כל כלי אחר. אם למשל אני רוצה לפרוס לחם, אז סכין זה הכלי שאקח ליד. אני לא אחפש במה עוד אפשר להשתמש כי ברור לי שסכין זה הכלי. באותו אופן, כאשר אני רוצה לבנות מציאות, אני משתמשת בכלים שיש ברשותי, ואחד מהם הוא החשיבה.

במשך שנות עבודתנו כמרפאים ראיתי שלרוב האנשים שהגיעו אלינו לטיפול אין כלים מחשבתיים מפותחים. במיוחד ראיתי זאת אצל הנשים. לא שהן לא חושבות - הן פשוט לא משתמשות בכלים המחשבתיים כמו בסכין חד.

במהלך הטיפולים ראיתי שלאנשים אין כלים חדשים שאיתם הם יכולים לעבוד לפי הצורך, אך לא הייתה לי יכולת לומר זאת לאנשים שהגיעו אלינו עם מחלות קשות או מצב בריאותי לא תקין. לא היה לי מה לומר; טיפלו בשתיקה במצב הבריאותי והאדם הבריא והלך לדרכו. כשהתחלתי לפתח את "פיזיקה משפחתית", כבר יכולתי לדבר אל האנשים; יכולתי לומר להם שכלים מחשבתיים מפותחים הם כמו סכין חד, ומי שלא מודע לכך, חי חיים שלמים מבלי לדעת מה חסר לו.

זה ברור ששימוש בסכין לא מושחז דורש מאמץ מיותר, הגורם לכך שפעולה פשוטה כמו פריסת לחם יכולה מאד לייגע, וזה ברור שאם רוצים להשחז סכין יש מכשיר מיוחד לכך. אולם מה עלינו לעשות כדי לחדד את הראש? אפשר לעמוד על הראש; זו בהחלט אפשרות, אבל ישנה דרך נוספת שעליה אני מדברת - דרך התפתחות מחשבתיית. זוהי דרך נגישה לכל האנשים; אי-אפשר לומר שיש מישהו שהדרך הזו חסומה בפניו - כל אחד יכול "להשחז" את הראש ולבחור להשתמש בו.

העניין הוא שפיתוח החשיבה הוא לא דבר פיזי. אפשר כמובן לבחור להגיע בדרכים פיזיות לתוצאות, אבל ישנה דרך קצרה ומהירה יותר. יש צורך קודם כל להכיר את עקרונות התפתחות התהליך המחשבתי, ואחר-כך - הבחירה חופשית. זו הסיבה שקורס 'עקרונות' שפיתחתי הוא כל-כך קצר (13 מפגשים). הקורס מכיל בתמצית את המידע הבסיסי על התהליך, ומי שמשקיע קצת זמן ולומד להכיר את העקרונות, הבחירה בידי האם להשתמש בהם או לא, האם להתייחס אל הידע כאל תיאוריה פילוסופית או להשתמש בו ככלי בחיי היום-יום.

בחרתי להעביר את כל הידע של "פיזיקה משפחתית" דרך מילת מפתח אחת - **תומך**. זו מילת המפתח להצלחה שאותה אנחנו לוקחים לדרך, מילה שבאמצעותה ניתן להגיע להצלחה בכל המטרות שבוחרים.

הנושא הראשון שאדבר עליו נקרא 'משפחה כמערכת'.

אם הייתי מבקשת מאנשים לתאר מה זו משפחה, הם בוודאי היו משתמשים במילים ומשפטים שקשורים לאהבה או שמחה. הם היו מתייחסים לדברים מסוימים שמתארים משהו רגשי - לטוב או לרע. אני מניחה שלא רבים היו מתבטאים כמוני ואומרים שהם רואים את המשפחה כמערכת. אני תמיד מתייחסת אל המשפחה כמערכת, ואין זה משנה כמה אנשים היא כוללת - שניים, שלושה או יותר. אדם אחד הוא לא משפחה ולא מערכת; רק כשנוצר קשר משפחתי עם עוד בן-אדם, אפשר לומר שזוהי מערכת.

שנים רבות חיפשתי מהו שורש הבעיה בהקמת משפחה. גיליתי דרך מפגשים עם אלפי אנשים שהגיעו אלינו לטיפולים, לקורסים ובכלל, שאנשים תמיד חושבים כפרט. גם כאשר הם מקימים משפחה הם ממשיכים לראות את עצמם כאדם יחיד, או במילים אחרות - החשיבה שלהם לא

משתנה.

אני מציעה לכל אחד לראות את המשפחה כמערכת, ואין זה משנה כיצד הוא חשב קודם, כי השינוי יכול להתרחש ברגע. השאלה המרכזית היא האם בן-אדם רואה את המשפחה כמערכת והאם יש לו חשיבה מערכתית, ככלי מרכזי שבאמצעותו ניתן "להחזיק" משפחה ולאפשר לה התפתחות. אני רואה שאין כלי אחר כל-כך חשוב וכל-כך אפקטיבי כמו חשיבה מערכתית. חשיבה של יחיד היא הבעיה המרכזית של אותם אנשים שלא מרוצים מהחיים במערכת המשפחתית ולא מסוגלים להישאר בה. בן-אדם שחושב כפרט לא יכול לנהל משפחה כמערכת. העניין הוא שנדיר למצוא אנשים שבאופן טבעי יש להם חשיבה מערכתית; אני באופן אישי פגשתי מעט מאוד אנשים כאלו. "פיזיקה משפחתית" נותנת כלים לעבור לרמה אחרת - לפתח יכולת לצאת מהחשיבה כפרט ולראות את המשפחה כמערכת.

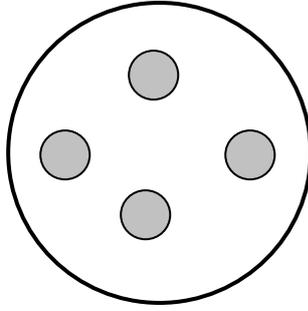
בין כל הדמויות במערכת המשפחתית צריך להיות קשר פונקציונלי מסויים עם חלוקת תפקידים ברורה. לאנשים יש נטייה לקחת על עצמם תפקידים של אנשים אחרים. אני יכולה להעיד על עצמי שאף פעם אני לא רוצה להיות במקומו של מישהו אחר או למלא את תפקידו. כשאני פוגשת אנשים שמספרים לי מה הם היו עושים במקומו של אדם כלשהו, אני נוהגת לשתוק. אילו הייתי מגיבה, הייתי בוודאי שואלת - ומה איתך? באיזה תפקיד אתה?

במפגש הפעם נוצרת הזדמנות פז לשאול שאלה - באיזה תפקיד בן-אדם בוחר?

בתהליך ההתפתחות שתיארתי בעיקרונותי ראינו שיש שני תפקידים בלבד - מוביל ותומך. הבחירה היא מאד מצומצמת, ובעצם על-מנת לנהל את התהליך אין ברירה אלא לבחור בתפקיד המוביל. אנשים חושבים שאולי מישהו יעשה את העבודה במקומם, אבל מסתבר שזה לא קורה. להיות מוביל זה מאד קשה. יש כל מיני פטנטים שאפשר לפתח כדי להוביל. אחד מהם למשל, זה להיות כאילו "פראייר" כדי לא לעורר התנגדות. צריך לדעת כיצד להתנהג כדי שאנשים יאפשרו לנו להוביל, כי הובלה זה לא נתינת פקודות, הובלה זה לא דיבורים - זה הבנה ושימוש בחשיבה מערכתית מאופקת, שקולה - מאד איטית. זה שנדמה כ"פראייר", בתוך תוכו חושב לאט, לא ממהר לשום מקום, כי אסור לו לפספס את ההצלחה בדרך ואת מימוש המטרה שבחר. מאד קל לפספס את המטרה בכל צעד מחשבתי, לכן צריך ללמוד לא למהר כל-כך, לא להיחפז - לבנות קשר מחשבתי פונקציונלי נכון, בשקט.

המסר העיקרי שאני מעבירה הפעם הוא שבמסגרת המשפחה ניתן לפתח חשיבה מערכתית - לא לראות את עצמנו כפרט בחשיבה, אלא כחלק ממערכת שבה יש לנו תפקיד מסויים. ועל-מנת לפתח חשיבה מערכתית בזמן יחסית קצר, יש צורך לגעת במשהו שעובד מהר, אחרת נשאר בשאיפה הזו הרבה שנים. מה שמאפיין את הכלים המחשבתיים שעליהם אני מדברת, הוא שהם ניתנים לשימוש מייד.

אחד מהכלים שהכרנו בעיקרונותי הוא היכולת לצמצם. צירוף המילים 'משפחה כמערכת' הוא תוצאה של שימוש בעיקרון הצמצום. ההצעה שלי היא לראות את המשפחה כמערכת, ומי שלא רואה, יכול פשוט להביט בציור ולראות.



בתמונה שאני מציגה לא רואים אבא, אמא, ילד או דמויות נוספות. זוהי דוגמא הממחישה את היכולת לראות משפחה כמערכת - בתמונה אחת. הגישה הזו של צמצום, ככלי, יכולה מאד לעזור. לכל פרט יש כמובן חשיבות מסוימת, אבל קודם כל יש צורך לראות תמונה כללית ורק אחר-כך למלא אותה בפרטים.

ההצעה שלי אם-כן היא לראות תמונה. כאשר אני אומרת 'משפחה כמערכת', אני רואה זאת כתמונה, בלי להיכנס לפרטים. אפשר לשאול מה זו משפחה ולגעת בכל מיני פרטים, חשובים יותר או פחות. העניין הוא שהעיסוק בפרטים מסבך את הראש. זו הסיבה שלפעמים אנשים כל-כך שקועים בפרטים הקטנים עד שהם לא מבחינים שהמערכת המשפחתית מתפרקת מול עיניהם. החזקת המשפחה בחשיבה זו לא החזקה פיזית של הקיום היום-יומי, שהיא כמובן מאד חשובה; מדובר ביכולת לראות תמונות, כל אחד בראייה שלו, כי אם לא רואים דרך תמונה כלשהי, ממשיכים להישאר בפרטים.

אני הגעתי לתמונה - למודל של המשולש המשפחתי - ואני כל הזמן חושבת דרך התמונה הזו שיש בה שלוש דמויות: אבא, אמא וילד. הפעם, לצורך המפגש הזה, אני מציירת תמונה כללית ופשוטה מאד שמתאימה לכל משפחה, שיש בה שניים, שלושה, ארבעה או יותר אנשים. אני מציירת את הדמויות כעיגולים, שמספרם יכול להשתנות, אבל אני תמיד רואה את כל הדמויות כמערכת אחת. אפשר לצייר מרובעים או כוכבים, אין זה משנה. העיקר שבודקים כל הזמן האם התמונה הזו נמצאת בראש או שמא היא נמחקה.

אני חוזרת ואומרת שמה שמאפיין כלי מחשבתי זו היכולת לראות תמונה על תהליך מסויים, לכן תמונה היא אמצעי חשוב לראיית המשפחה כמערכת אחת. אם כל אחד היה רואה את המשפחה שלו כמערכת, המערכת הזו הייתה מתפתחת יפה. היה נוצר חיפוש דרך מתמיד במטרה לאפשר למערכת להתפתח. לעומת זאת, כאשר אין בחירה לראות את המשפחה כתמונה אחת, רואים במקום זה כל מיני פרטים, כשכל פרט הוא כמו חוט דק שמושך לכיוון אחר. החוטים הרבים מתפתלים, מסתבכים ונקרעים עד שנוצר נתק שלא ניתן לאחות אותו.

בעצם המבחן הוא היכן אנחנו נמצאים בראש, האם אנחנו מאפשרים לצירוף המילים הזה 'משפחה כמערכת' לעבוד עבורנו. השימוש בחשיבה ככלי זה לא עניין כל-כך כבד ומסובך כפי שנדמה. כשאני רואה מישהו שנמצא בתהליך התפתחות - אני רואה בן-אדם שנמצא בריכוז, רואה משהו, שוב חוזר לריכוז ושוב רואה משהו. הוא עושה זאת באופן טבעי, כשגרת חיים. אין צורך להתאמץ מידי כדי להיות בתהליך התפתחות. זה יכול להתרחש בקלות ובטבעיות ממש כמו תנועת הגלים בים שעולים ויורדים, מגיעים אל החוף וחוזרים, שוב ושוב.

מי שרוצה לחתוך לחם משתמש בסכין חד, ומי שרוצה לאפשר למשפחה להיות מערכת צריך לפתח חשיבה מערכתית. ראיית התמונה כאמור, היא כלי שדרכו כל אחד יכול לבדוק כיצד הוא חושב.

בקורס הזה אני לא מרחיבה את הדיבור על המושג 'חשיבה מערכתית', אני רק מראה מה חסר. הבחירה שלי היא לחדד את הראש ולחדד את השפה שלמדנו ב'עקרונות'. הכרנו את המושג 'מטרה', כמרכיב הכרחי בתהליך ההתפתחות ברמה המחשבתית. אי-אפשר לנהל מערכת כלשהי בלי לבחור מטרה שאליה אנחנו רוצים להגיע. לאנשי עסקים זהו דבר מובן מאליו, והפוליטיקאים לא מחמיצים אף הזדמנות לדבר על המטרות שלהם. רק במערכת המשפחתית אין הגדרה של המטרה, אין חשיבה מערכתית ולכן גם אין דרך לראות שהגענו למה שבחרנו. אם לא בוחרים מטרה, לאן שואפים להגיע?

אני בחרתי כדוגמא מטרה ששמה **איחוד והתפתחות המשפחה**. אם אני בוחרת מטרה, זה אומר שאני נמצאת בחשיבה. 'מטרה' היא לא מילה של רגש; זוהי מילה "יבשה", פשוטה, מצומצמת. לכן לבחור במילה 'מטרה', זה לבחור בדרך מחשבתית שאותה מפתחים כדי לראות תוצאות. בשלב הבא, לאחר שבחרים מטרה מסויימת, יש צורך לבחור באיזו דרך הולכים. אנחנו בוחרים מטרה ובחרים את הדרך להשגת המטרה.

אני רוצה להציג בפניכם אופציה להשגת המטרה דרך נושא האוכל שאליו אני מתייחסת ככלי חשוב והכרחי לריפוי והתפתחות בני הבית.

אוכל ביתי

ישנן שתי רמות של התייחסות לאוכל - אוכל כדבר שגורם לנו הנאה ואוכל ככלי להשגת מטרה כלשהי.

אנחנו נמצאים במישור המחשבתי ומחפשים כלים כדי להשיג מטרה מסויימת. בחרתי באוכל ככלי כי אוכל בשבילי זה תחום שיש בו רגש. לרובנו יש בעיה רצינית עם האוכל, כי בתוך הבית חסרה רגישות כלפי הטעמים השונים של בני המשפחה. מצפים מהם שיאכלו את כל מה שמגישים להם, בלי לחשוב שאולי יש מאכל מסויים שהם פשוט לא אוהבים.

אני מעלה את נושא האוכל כדי להראות שבכל בית ניתן בפשטות להכין משהו טעים לאכול, בהתכוונות להשיג את המטרה שבחרנו, ולהיווכח שזה עובד כמו קסם. אנחנו בוחרים מטרה 'איחוד והתפתחות המשפחה', מטרה שקודם לכן עשויה הייתה להראות כבלתי אפשרית להשגה, אנחנו מכינים אוכל טעים שמכוון למטרה הזו, ורואים את התוצאות.

אין הרבה דברים שאפשר לעשות בתוך הבית חוץ מלהכין אוכל.

אני למשל, לא מסוגלת כל הזמן לחשוב; זה מעייף אותי. לכן הכנת האוכל זו פעולה שמאפשרת לי לנוח קצת מהמאמץ המנטלי. בתוך הבית אין הרבה אופציות. בחוץ, בעסקים, יש תמריץ בשם כסף - אפשר לקנות, להוציא כסף, ומי שרוצה "להזיז" משהו מהר יותר יכול להוציא עוד כסף. בבית אין כסף ואין קניות - יש עניין יום-יומי של הכנת האוכל, שכדאי להתייחס אליו ככלי חיוני.

אם לא בוחרים להשתמש באוכל ככלי, השאלה היא איזה כלים אחרים עומדים לרשותנו בתוך הבית. אני יכולה לומר לכם שאין הרבה. אני מדברת רק על חשיבה ואוכל. הרבה ידע והתכוונות פנימית נדרשים כדי להשתמש בכלי של האוכל בבית ולאפשר את יישום המטרה 'איחוד

והתפתחות המשפחה'. להכין אוכל לדמויות שונות זה לא עניין פשוט; לכל אחד יש טעם משלו, יחס אחר לאוכל, לכן יש צורך לפתח גישה מדויקת שתספק את כל הדמויות שיושבות סביב השולחן.

אחד מהנושאים החשובים שבחרתי להדגיש הפעם הוא **מצב רוח והתכוונות לבישול**. מי שמבשל בלי מצב רוח טוב, עדיף שלא יבשל. אם אין מצב רוח טוב כדאי קודם כל לעשות משהו אחר: לשתות כוס קפה, לשמוע מוסיקה וכדומה. חשוב לחוש שמחה בזמן הכנת האוכל, כי מה שאנחנו חשים עובר למי שאוכל.

אני באופן אישי מאד רגישה להשפעות. כשאני קוראת ספר, מצב הרוח של הסופר משפיע עלי. ואם אני קוראת ספר שנכתב בהשראה של דיכאון, זה עובר אלי מבין השורות. אני יכולה לומר שמעט מאד ספרים משרים מצב רוח טוב. אוכל משפיע באותו אופן - אם מכינים אוכל במצב רוח רע, זה משפיע על הסועד. אנחנו מעבירים את האנרגיה של הדיכאון, של מצב הרוח הרע לצלחת, ומי שבמיוחד רגיש לכך הם הילדים כמובן. לכן זו תופעה די שכיחה לראות ילדים שמסרבים לאכול.

שמחה היא פן רגשי שניתן להעביר דרך האוכל. הפן המחשבתי הוא ההתכוונות. מי שבאמת רוצה להשיג דרך האוכל את המטרה 'איחוד והתפתחות המשפחה', יראה שזה לא פשוט, כי אם אחד מבני הבית מאד אוהב לאכול תבשיל מסויים, השני דווקא יסרב לגעת בו. משום כך יש צורך למצוא תבשיל שכולם יאהבו, או לבשל בנפרד לכל בן משפחה, וזו השקעה של זמן. יהיו כאלה שיאמרו שהגישה הזו מפנקת את הילדים או את בן-הזוג. אני אומרת שזהו כלי. אם מישוהו רואה כיצד ניתן לאחד את המשפחה בלי להכין אוכל, שיעשה מה שהוא מבין. צריך להיות מאד משוכלל כדי לאפשר את התפתחות המשפחה דרך האוכל - דרך ארוחה משותפת לאפשר לכולם להתפתח. כיצד יודעים שהצלחנו? כשרואים לאחר הארוחה את בני המשפחה פונים לענייניהם ויוצרים משהו.

כדאי לבנות קשר נכון עם האוכל - לא לראות באוכל אויב נורא ואיום. הרבה אנשים עושים דיאטה או חושבים על כך, אבל עלי למשל, דיאטה לא עובדת. אם אני רוצה ליצור משהו אני מתחילה לאכול עד שאני מסוגלת לראות משהו חדש. אני לא משמינה. ההפך - אני מצטמקת. אני תמיד רואה את האוכל כדבר ידידותי ואת האכילה כפעולה חשובה שניתן להשתמש בה. אם אני מזמינה את הילדים שלי (שהם כבר גדולים) לביקור, איך אפשר לא להכין עבורם ארוחה? זה נראה לי בלתי אפשרי. צריך להכין ארוחה, ונדרשת פה חשיבה מעמיקה מה לבשל כדי לאחד את המשפחה המורחבת, שלאנשיה יש טעמים שונים לחלוטין, ולעיתים קרובות הם בכלל מגיעים מתרבות אוכל אחרת.

כאמור, זו משימה בכלל לא פשוטה לאחד משפחה סביב שולחן האוכל. נדרש תכנון מסויים כדי לראות תמונה שמאחדת את הדמויות ומאפשרת להן התפתחות. אם לאחר הארוחה הילדים מתחילים לצרוח או להשתולל בכל הבית והמבוגרים פתאום מעצבנים אותנו, זה סימן מובהק שהאוכל היה לא מכוון.

כדאי להבין שאוכל הוא כלי שעובד מהר מאד. לאחר שלב ההנקה שבו התזונה באופן טבעי מאוזנת, הילד מתחיל לאכול את מה שאמא מבשלת. העניין הוא לא רק בסוג האוכל שהיא בוחרת

לבשל, אלא גם בהתכוונות, בתכנון, ובתמונה שיש לה בראש. כאמור, הבדיקה היא מיידית ופשוטה - איך נראים האנשים לאחר האוכל. אם בתום הארוחה הפנים לא מאירות, לא הצלחנו. אם לא קורן אור על פניהם של בני הבית, האוכל לא עבד ולא בנינו קשר. אני אומרת שמצב הרוח חייב להיות תמיד טוב - לא רק כשמכינים אוכל. אני באמת לא מבינה מדוע לאנשים אין מצב רוח טוב, בלי סיבה. אם יש סיבה אני יכולה להבין. אבל להרבה אנשים אין מצב רוח טוב, בלי סיבה. אם כך מדוע לא להיות שמח גם בלי סיבה, כמוני למשל? אנשים לא זזים במשך שנים ממצב הרוח הרע או הכבד שלהם. כשאני נמצאת במצב רוח רע, אני עושה משהו שישמח אותי. אני הולכת לקנות משהו, לכתוב, העיקר לצאת מזה. אני לא רוצה להקרין לאנשים שקרה לי משהו. אני תמיד מקבלת בחיוך את פני האנשים שבאים אלינו לטיפולים, וכששואלים אותי מדוע אני מחייכת, אני אומרת שאין לי סיבה, אני פשוט מחייכת. אוכל זה כלי נהדר. לעצמי אף פעם אין לי חשק לבשל, ואם מצב הרוח שלי יורד אני מחפשת למי להכין אוכל, כי זה מרומם את מצב הרוח. באמצעות הכנת האוכל אני מקבלת הזדמנות להכניס את עצמי למצב רוח טוב. כך נוצר שילוב טבעי בין חשיבה, התכוונות ושמחה.

