

נקודת מבט סמלים

מבוא

אנחנו מתחילים את קורס **עקרונות**, הראשון בסדרת קורסי **פיזיקה משפחתית**. אני מעבירה לכם ידע אליו הגעתי לאחר חיפוש ממושך, במהלך שנות עבודתי ב**שיטת אירה**, שיטת ריפוי ייחודית, שאחי בוריס גמבורג ואני פיתחנו.

כמרפאה, פגשתי הרבה אנשים מכל שכבות האוכלוסייה שהגיעו אלינו לטיפול. הם באו בגלל מחלות - חלקן קשות, חלקן קלות, או בגלל מצוקה נפשית, לחצים אישיים ועוד כל מיני סיבות שמניעות אנשים לבקש עזרה.

במהלך השנים האלו שאלתי את עצמי, מדוע אנשים לא מודעים ליכולת שלהם להתרכז, להבין דברים ולחלץ את עצמם מהקושי בו הם מצויים. הבנתי שחסרה מודעות לקיומו של תהליך מסוים שהאדם עצמו יכול לבנות או להרוס. אני חושבת שאין שם מתאים יותר לתהליך הזה מלבד השם - **תהליך מחשבתי**.

כל בן-אדם חייב לדעת שעליו לקחת אחריות על צורת החשיבה שלו, ולא של אף-אחד אחר. פגשתי אלפי אנשים במשך השנים, אבל כמעט ולא ראיתי אנשים שלקחו אחריות על צורת החשיבה שלהם. אפשר בוודאי למצוא סיבות רבות לכך אם שואלים מדוע זה קורה, אולם יכול להיות שהסיבה הפשוטה ביותר היא שאנשים לא מודעים לעובדה שזה כל-כך חשוב. אני תמיד לוקחת אחריות על מה שאני חושבת ועל איך שאני חושבת, ובמידה ואני עושה טעות מחשבתי - אני מחפשת מהי הטיפולים שלנו נערכים בריכוז ובשתיקה מוחלטת. הכוונה היא להחזיר את האדם למצב תקין יחסית, כך שהתהליך המחשבתי שלו יוכל להתפתח בצורה נכונה יותר, בכיוון הרצוי. זה לא פשוט, כי מדובר בתהליך שחייב להיות מאד מדויק. במפגש עם אנשים המגיעים אלינו לטיפול אני לא מתייחסת לבעיה כזו או אחרת, ואני לא שואלת שאלות כגון: מי אתה, מדוע באת, מי שלח אותך או על מה אתה חושב; אני יודעת שהשורש של הבעיות הקשות נמצא בתהליך המחשבתי של האדם. אין לי כניסה חופשית לראש של האנשים - אני לא קוראת מחשבות ולא יודעת על מה הם חושבים. זו הסיבה שבמהלך הטיפול אנשים מרגישים מאד בנוח. כאשר אחי ואני יושבים בעיניים עצומות במרחק מה מהמטופל, אנחנו לא קוראים מחשבות ולא פולשים לשטח שהוא סגור ואישי מבחינתנו - לתהליך המחשבתי של האדם.

הרבה אנשים עוסקים בשנים האחרונות בשיטות ריפוי שונות, והמגמה לפתח כיוונים נוספים של עזרה לאנשים הולכת וגוברת בארץ ובעולם כולו. המגמה הזו נתנה לי דחף לדבר על מה שאני רואה. בעצם החלטתי על-כך לפני הרבה שנים, אבל הבנתי שזה כרוך בקושי רציני. לא ידעתי כיצד להעביר את מה שיש לי לומר, כך שאנשים יבינו אותי. התהליך המחשבתי הוא תהליך מופשט, נסתר מן העין, וזו כנראה הסיבה שאין הרבה אנשים שלקחו על עצמם את המשימה לחקור אותו ולהגיע לרמה מסוימת של הבנה, כדי לתאר כיצד הוא פועל ובא לידי ביטוי במציאות חיינו.

החיפוש להבין כיצד להעביר את ההבנות שלי היה מאד ארוך. חיפשתי דרך להגיע לתיאור מאד מדויק של התהליך המחשבתי בצורה כללית, כדי שכל אחד יוכל להכיר אותו. בשלב מסוים גיליתי שחסרה לי שפה, והבנתי שלצורך העניין עלי לפתח שפת חשיבה שניתנת להעברה ולהבנה.

זה היה חיפוש בשלבים: בשלב הראשון הבנתי שאני חייבת להעביר את מה שאני רואה, ואחר-כך הבנתי שאני לא יודעת כיצד, כי חסרה לי שפה שבאמצעותה יבינו אותי. לא רציתי שיבינו אותי באופן אישי כבן-אדם, אלא כמי שמבינה כיצד פועל תהליך מחשבתי. כך נולדה שפה של סמלים. יש קושי להבין תהליך מחשבתי בלתי-נראה לעין המתנהל בשתיקה. אני חושבת שכאשר אנשים מגיעים לחשיבה מדויקת, הם מגיעים ליכולת לראות תמונות, וזוהי יכולת די נדירה. אני הבנתי שעד שלא אראה תמונות מסוימות - לא אוכל לדבר. וכך, לאחר חיפוש ממושך, הגעתי לתמונות ולסמלים שבעזרתם אני ממחישה את כל התהליך. ישנו קושי מסוים בהתחלה להתרגל לשפה חדשה, בלתי מוכרת, אך מניסיוני נוכחתי שבמהלך הקורס, אנשים מסתגלים אליה די מהר.

שם הקורס הוא **עקרונות התפתחות תהליך מחשבתי במודל של בית**. בחרתי להעביר ידע מתחום החשיבה, כי הניסיון העשיר שלי במפגשים עם מטופלים, נתן לי רקע להבין שרוב האנשים לא מודעים לכך שאין להם כלים מחשבתיים מפותחים. במהלך הטיפול אני מקבלת אינפורמציה מאד מדויקת האם בן-אדם, באופן כללי, נמצא בהתפתחות מחשבתיית או לא. אפשר לומר שלמרבית האנשים שמגיעים אלינו לטיפולים אין כלים מחשבתיים מפותחים מספיק; הם לא מנהלים תהליך מחשבתי מבוקר ומדויק במשך חייהם, וזו הסיבה שהם זקוקים לעזרה. במהלך הטיפולים גם הבנתי שילדים ותינוקות שאך נולדו, נמצאים תמיד בתהליך התפתחות מחשבתיית. תינוקות לא נולדים רק עם גוף זעיר ופנים חמודות; מרגע היוולדם הם כבר מצוידים בכלים מחשבתיים מאד מדויקים, אולם הם לא מדברים במשך כמה חודשים לפחות, וההורים, בהיעדר תקשורת מילולית, לא יודעים מה מתרחש אצלם בראש.

כשילדיי נולדו, אני לא התלבטתי; הקשר המחשבתי אתם נוצר כבר מהרגעים הראשונים. רק כעבור כמה שנים, גיליתי שרוב האמהות והאבות לא התייחסו לקשר המחשבתי בינם לבין ילדיהם. הרבה תינוקות ואמהות צעירות הגיעו אלינו לטיפולים, וראיתי כיצד התינוק והאמא היו בעולמות שונים. ראיתי תינוק - ואת אימו בנפרד ממנו. לא ראיתי קשר בין אמא לילד הנוצר מרגע היוולדו. במהלך הטיפולים הבנתי שאמנם לתינוקות יש כלים מחשבתיים מדויקים, אולם להורים לא הייתה הבנה שצריך לעזור להם לפתח אותם, כבר מהרגעים הראשונים.

מצאתי לנכון להתייחס לבית כמודל, כדי לתת רקע כללי על מה שמתרחש שם ברמת החשיבה. אם נאמר שהכלים המחשבתיים אבדו לאדם כשהוא היה תינוק, אז כבן-אדם מבוגר הוא צריך לפחות לדעת מה הלך לו לאיבוד, כדי שהוא יוכל להתייחס אל עצמו ואל התינוק שייוולד לו ברצינות הראויה, ובאותה רצינות גם לכל הילדים בסביבה. משום כך, החלטתי לפתוח את הקורס, כאשר מלכתחילה אני משתמשת במודל שכולם פחות או יותר מכירים, מודל שלא יהיה זר מדי. מדובר במודל של שלושה אנשים - אבא, אמא וילד. אני אתאר תמונה מסוימת ואצייר סמלים כדי שכולם יבינו כיצד אני חושבת ומה אני מבינה דרך המודל.

הקורס הזה מחולק לשניים. בחלק הראשון אני מתייחסת להתפתחות תהליך מחשבתי במסגרת של שלושה אנשים - שני הורים וילד, ובחלק השני אני מתייחסת למסגרת של שני אנשים - מסגרת של זוג. אלו שתי מסגרות שבחרתי להציג בתוך המודל הכללי של הבית. בקורס הזה אני מתייחסת לבית, ולא למה שקורה מחוצה לו; אולם אותם עקרונות הפועלים בתוך הבית, פועלים גם בחוץ. כאשר מבינים את העקרונות דרך מודל שמוכר לכולם - מודל הבית, אפשר להחליט ליישם אותם

גם בחוץ. אין לי כל כוונה לסגור אנשים בתוך הבית; ההיפך - הכוונה היא לאפשר את היציאה מהבית מתוך הבנת התהליך המחשבתי. אולם, כדי לעשות מה שנקרא סדר בבלגן, יש צורך להימצא במודל אחד, והבחירה שלי היא במודל הבית.

אנחנו נתקדם במשך שלושה-עשר מפגשים בתוך אותו מודל - מודל הבית, על-מנת להבין מהם העקרונות המאפשרים את התפתחות התהליך המחשבתי. זהו תחום שיש בו הרבה מאד ידע ולא נוכל כמובן להבין הכל. אנשים בדרך-כלל רוצים לדעת הרבה פרטים - להבין למה דברים מתרחשים כך ולא אחרת, אבל אני בחרתי בכל מפגש בינינו להתייחס רק לנושא מסוים. אני לא אדבר על כל פרט, כי אין משמעות לדחוס לראש הרבה אינפורמציה; גם כך אנחנו חיים בעולם שיש בו הצפה מתמדת של מידע. אני בחרתי להיות מאד מצומצמת - להציג את עקרונות התהליך, את הדברים הבסיסיים ביותר שתמיד עובדים. דרך הצגת העקרונות הכוונה שלי היא לעזור לאנשים להבין תהליך מחשבתי המתנהל במסגרת מסוימת, בצורה מהירה ומדויקת יותר. מי שיבין את העקרונות, יוכל להמשיך לצעוד עם ההבנות האלה, כמו עם מטה של קסם, ולפתוח דלתות שקודם לכן היו סגורות בפניו.

אפתח בנושא הראשון **נקודת מבט. סמלים.**

תהליך מחשבתי מתרחש במהירות גבוהה. זו אחת הסיבות שלא קל להבין כיצד הוא פועל. בדרך-כלל המגמה של אנשים העוסקים בשיטות שונות של ריפוי, היא להתייחס לאופי של האדם. אני בוחרת לקחת מרחק גדול, בפרספקטיבה רחבה יותר, כדי לא לראות את האדם כדמות מסוימת אלא רק את היכולת שלו להימצא בתהליך מחשבתי. כפי שהסברתי קודם, הגעתי לשפה של סמלים שתהיה לנו לעזר.

השקעתי הרבה שנים של מחשבה כיצד להעביר את הידע כך שלא יפרשו את דבריי. הבנתי שאם לא איעזר בסמלים, כל אחד יהיה רשאי לפרש אותי כרצונו (הסיבה שאחי ואני החלטנו לטפל באנשים בשתיקה הייתה כדי למנוע פירושים). בקורס אני מנסה להעביר ידע באופן כזה שלא ניתן יהיה לפרש אותו, אלא רק להבין או לא להבין, להסכים או להתנגד. אני אסביר את המשמעות של כל סמל כדי שנוכל להשתמש בו בהמשך. באופן הזה כולנו נסתכל על אותם סמלים, ותתאפשר לנו הבנה משותפת על התהליך.

אני מציגה באמצעות הסמלים מודל של שני הורים וילד.



אני מסמנת **נקודה** (●) שמסמלת כל אחת משלושת הדמויות במודל - **אבא**, **אמא**, **ילד**. כדי לחסוך במילים אני אשתמש באותיות: **א'** (אבא), **ב'** (אמא), **ג'** (ילד). אני מציירת סביב הנקודה **ספירה** המסמלת את העולם האישי של כל אחת מהדמויות - ברמת החשיבה. זוהי ספירה מחשבתי או העולם המחשבתי של האדם. במודל הזה אני בוחרת שלא להתייחס לעולם הרגשי. העולם הזה קיים כמובן, אך אני לא מדברת עליו.

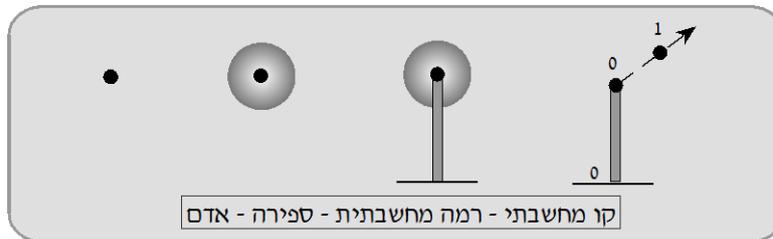


בציור הבא אני מציגה דבר קשה להבנה. בתהליך מחשבתי קיימת שאלה מכרעת - היכן, מבחינה אנרגטית, אנחנו נמצאים ובאיזה תדר אנחנו פועלים? ניתן להתייחס לשאלה הזו באמצעות המונח: **רמת התפתחות מחשבתית**. אני אומרת שלכל אדם יש רמה מחשבתית מסוימת - זוהי רמת אנרגיה. לכל אדם יש רמת התפתחות מחשבתית שונה וצריך לקבל זאת כעובדה. קשה מאד לראות או להוכיח את קיומה של הרמה הזו ולא ניתן למדוד אותה, לכן חשוב לי להדגיש שהיא קיימת, והיא זו שיוצרת את השוני בין האנשים. לכל אחד מהשלושה - אבא, אמא, ילד - יש אם כן רמה מחשבתית מסוימת.



לכל אחד מהם יש גם קו מחשבתי ייחודי, קו המנחה את התפתחות התהליך המחשבתי האישי. זהו סמל נוסף אותו אני מציירת כקו המחבר שתי נקודות - 1 - 0. נקודה 0 - מסמלת מצב של ריכוז מחשבתי, כלומר אפס מחשבות. במצב של אפס מחשבות נכנסים לרמת ריכוז מסוימת המאפשרת ראיית מטרה או רעיון. את ראיית המטרה או הרעיון אני מציירת כנקודה - 1. לקו המחבר בין שתי הנקודות 1 - 0, אני קוראת **קו מחשבתי**, והוא קיים כאופציה - אצל האבא, האמא והילד.

לסיכום נקבל את התמונה הבאה:



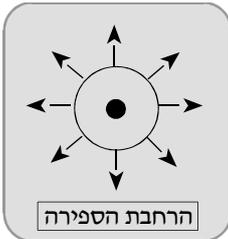
אני מדברת על היכולת לנהל תהליך מחשבתי בצורה מבוקרת ונבחרת למען מטרה או למען רעיון מסוים, ופה טמון הקושי. לא מדובר על קפיצות ממחשבה למחשבה - כולנו עושים זאת בהצלחה מרובה; מדובר בתהליך מחשבתי שיתכן והוא מוכר יותר לאנשים שחייבים לנהל אותו, כמו למשל, פוליטיקאים בכירים או אנשי עסקים רציניים, אולם בתוך המודל שעליו אני מדברת - מודל של בית - אני לא בטוחה שכל אמא או אבא בוחרים ולוקחים על עצמם, כדבר מובן מאליו, לנהל תהליך מחשבתי.

אני ממשיכה הלאה ומציגה לפניכם ארבע מגמות הקיימות בתהליך מחשבתי. אנחנו שוב נעזר בסמלים שדרכם ניתן לתאר את התהליך, כדי שמלכתחילה יהיו לכולם תנאים נוחים להבנה.

ארבעת המגמות בתהליך המחשבתי



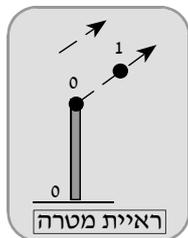
שמירת הריכוז - התהליך המחשבתי הוא מאד דינמי, לכן המגמה לשמור על הריכוז תמיד נחוצה בתהליך הזה. בן-אדם שלא מודע למגמה החיונית הזאת, גם לא ישאף אליה, וכך ייווצר קושי. הצגתי את הנקודה המסמלת את האופן שבו אני רואה בן-אדם ממרחק. אותה נקודה גם מסמלת ריכוז. אני מציירת את מגמת השמירה על הריכוז באמצעות חצים המכוונים פנימה כלפי הנקודה.



הרחבת הספירה - הספירה מסמלת את העולם המחשבתי של כל אדם. קיימת מגמה להרחיב את הספירה - זוהי מגמה טבעית. אנחנו רוצים להרחיב עוד ועוד את העולם המחשבתי שלנו, וזה נכון לעשות זאת. במגמה הזו - מגמת הרחבת הספירה, אני מציירת חצים המכוונים כלפי חוץ.



עליה ברמה - עליה ברמה מאפיינת את התפתחות התהליך המחשבתי. בן-אדם נמצא ברמה מחשבתית מסוימת, וקיימת המגמה לעלות לרמה גבוהה יותר. בכל שלב בו הוא נמצא, ישנה שאיפה להמשיך את תהליך ההתפתחות וקיים צורך מתמיד להשתנות, לעלות ברמה. זוהי המגמה השלישית - הצורך או הדחף לעלות לרמה גבוהה יותר.



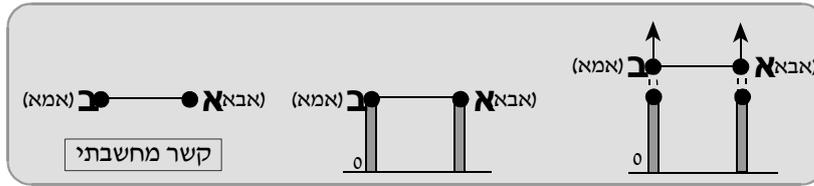
ראיית המטרה - המגמה הרביעית קשורה ליכולת לראות דרך הקו המחשבתי מטרה או רעיון, ולממש אותם. זוהי המגמה שמאפיינת בצורה מובהקת ילדים קטנים. הם רוצים להגיע אל הדבר המסוים אותו הם רואים דרך הקו המחשבתי שלהם; לממש רעיון - קטן או גדול. אצל אנשים מבוגרים המגמה הזאת נוטה להישאר רדומה, ולכן רבים מהרעיונות או המטרות נשארים בגדר חלום במשך שנים רבות.

כאשר קיימת המגמה לממש רעיון או מטרה שרואים לטווח ארוך, ניתן להפוך כל חלום או ראיית תמונה מסוימת למציאות.

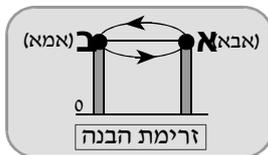
אלו ארבע מגמות מאד חשובות בתהליך. אם נביט בציורים של שתי המגמות הראשונות - שמירת הריכוז והרחבת הספירה - נראה מיד שקיים ביניהן ניגוד אינטרסים. זהו ניגוד שיוצר קושי, כי שתי המגמות נחוצות באותה מידה לתהליך. כלומר, יש צורך גם לשמור על הריכוז וגם להתפתח ולהרחיב את הספירה.

נמשיך הלאה ונביט על שני ההורים במודל. כדי לא להתייחס לתכונות האופי שלהם, בחרתי עבורם תפקידים - אבא ואמא. אני מציירת קו בין נקודות **א'** ו- **ב'** (אבא ואמא), קו המסמל את הקשר

ביניהם. אני מזכירה לכם שאנחנו מדברים על תהליך מחשבתי, לכן זהו לא קשר במובן הפשוט של המילה (כמו



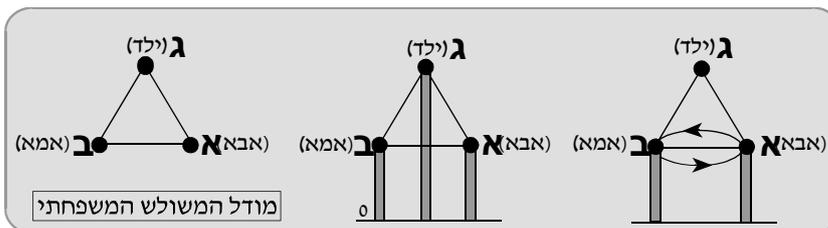
שאומרים למשל, אהיה איתך בקשר); זהו **קשר מחשבתי** אנרגטי ויש צורך להתייחס אליו ברצינות. אם נקבל שהקשר בין ההורים הוא אנרגטי והם נמצאים בתהליך מסוים, מה קורה למשל, כאשר אחת הדמויות, נאמר אמא - רוצה להתפתח? היא עולה ברמה ונמצאת כבר במצב אחר. מה יעשה אבא? האם הוא יהיה בעד או נגד? האם הוא יפריע לתהליך או יאפשר אותו? פה כבר קיימת סיבה למתח. אנשים לא מבינים מהו מקור המתח בו הם שרויים; המתח נוצר כאשר אנשים נמצאים בסיטואציה מסוימת ואין ביניהם הסכמה על מה שקורה. אך אם בין שני אנשים מתקיימת הבנה מסוימת ביחס לתהליך המתרחש ביניהם, הבנה זו מכניסה אותם למעגל של **זרימת הבנה** - זרימת הבנה הנוצרת בין השניים.



אנשים משתמשים בביטוי 'אני מבין אותך', כאשר ברגע מסוים התרחשה הבנה ונוצר שינוי. השאלה היא האם ההבנה הזו תימשך, כלומר האם בסיטואציות השונות בין השניים, נאמר אבא ואמא, תמיד תהיה זרימה מתמשכת של הבנת התהליך. אני מדברת על תהליך

התפתחות ברמה המחשבתית שאין בו מקום לתגובה רגשית, לכן אין משמעות לעסוק בניחותים רגשיים או לדון בתלונות הדדיות. על-כך, אני ארחיב בהמשך. הגדרת המושג 'זרימת הבנה' היא הגדרה בסיסית חשובה וחיונית לתהליך. אני רואה שאנשים כמעט ולא נמצאים במעגל זרימה שכזה. זרימת ההבנה בין השניים לא קיימת אפילו ביחס לדברים הכי פשוטים. חשוב להבין כי לא ניתן לנהל את התהליך מבלי להכיר אותו ולהבין כיצד הוא פועל, לשם כך, יצרתי סמלים דרכם ניתן לראות על מה אני מדברת. באופן כללי הייתי אומרת, שעל-מנת להימצא בתהליך המחשבתי, יש צורך להגדיר את הדבר שאותו רואים וכך למעשה, הוא מתקיים.

נעבור לסמל האחרון - **משולש משפחתי**. מהרגע שילד נולד, אני "מכניסה" אותו יחד עם אבא ואמא



למסגרת אחת. את המסגרת הזו אני מכנה בשם משולש משפחתי. בציוור אנחנו רואים שכל אחת משלושת

הדמויות - אבא, אמא וילד - נמצאת ברמת התפתחות מסוימת. בשלב הזה אני רוצה להציג עניין חשוב שקשה מאד להוכחה. אני יודעת שהוא נכון, כי ראיתי זאת דרך הטיפולים, ועבורי הוא אכסיומה. אני אומרת שכל ילד שנולד נמצא מהרגע הראשון, ברמת אנרגיה התפתחותית מחשבתית גבוהה יותר ביחס להוריו. יתכן שלחלק מהאנשים יהיה קשה לקבל את הטענה הזו, שדווקא הילד הקטן נמצא ברמה גבוהה יותר, אולם זוהי ההנחה הבסיסית במודל שאני מציגה - **מודל המשולש המשפחתי**.

נקודת המבט אותה בחרתי וממנה אדבר בחלק הראשון של הקורס, תהיה נקודת המבט של ילדים שרק נולדו. מאחר והם נמצאים ברמה גבוהה יותר, הם רואים את התהליך שאנחנו כהורים לא מסוגלים לראות. הילדים הקטנים רואים את התהליך מגובה אחר (הקודקוד העליון של המשולש), לכן הם יכולים לראות את המתרחש בין ההורים. מאחר והם עדיין לא מדברים, בחרתי לדבר בשמם ולתאר את התהליך מנקודת מבטם.

נמשיך הלאה ונאמר, שאם שני ההורים מקבלים את הנחת היסוד הזו, תיווצר ביניהם זרימת הבנה ביחס לתהליך שהחל עם לידת הילד. הם יאפשרו לילד להימצא מעליהם באופן שבו הם יתייחסו לרמה המחשבתית שלו, ולא למשהו אחר. הילדים הקטנים קולטים את התהליך המחשבתי המתרחש בראשו של כל אחד מההורים או ביניהם, והם מגיבים בהתאם. התינוק לא בוכה רק מרעב, מצמא או מעייפות; באמצעות הבכי הוא גם מגיב להפרעות בתהליך המתרחש בין ההורים. התינוק כמובן לא קורא מחשבות; הוא קולט ברמה המחשבתית מידע על התהליך.

כדי לתאר את התהליך המחשבתי בהתפתחותו, אני חייבת להיעזר בדמות מסוימת, שדרכה כולם יוכלו לראות כיצד התהליך פועל. לצורך כך, חיפשתי דמות כללית הנמצאת בתהליך הזה, וכך מצאתי את הילדים הקטנים, שדרכם אני לומדת ודרכם אני מלמדת. זו הסיבה שבחרתי לא להיכנס ישירות למסגרת של שניים, אלא להתחיל במסגרת שבתוכה נמצא גם ילד קטן. אני מראה לכם מה ניתן לראות דרך הילדים הקטנים, וכל אחד מכם יכול לבדוק אותי. ילדים קטנים נותנים אינדיקציה מאד מדויקת לתהליך - דרכם ניתן ללמוד, דרכם ניתן להבין טעויות.

כאמור, אני רואה את המגמה להתפתחות בצורה מובהקת, רק אצל סוג אוכלוסיה אחד - אצל ילדים ותינוקות שרק נולדו. כדי לדבר בשמם אני חייבת לראות את מה שאתם, כהורים או מבוגרים, לא רואים. כדאי לקבל זאת כעובדה שיש יכולת לראות מנקודת מבט שונה, ושניתן להימצא ברמה גבוהה יותר שממנה רואים משהו אחר. אנחנו מדברים על תהליך מחשבתי, וחשוב לזכור שמדובר במהירות - מהירות חשיבה, מהירות הבנה, מהירות קליטה ומהירות תגובה - המאפיינת את התהליך ואת הילדים הקטנים.

זהו מפגש ראשון הנותן רקע על מה מדובר ועל הסגנון שבו אני מעבירה את החומר. הצגתי בפניכם את נקודת המבט שלי ומספר סמלים בסיסיים, פשוטים למדי, שיאפשרו לכם להכיר את העקרונות על-פיהם פועל תהליך התפתחות ברמה מחשבטית. תחום החשיבה הוא תחום אבסטרקטי, מאד קשה להגדרה. אני עוברת דרך חלוצית כדי להעביר את הידע לאנשים הרוצים להכיר את התחום. אחר-כך, זו תהיה הבחירה שלהם האם להיכנס לתהליך שאני מתארת או לא. התהליך המחשבתי לא פועל בלי בחירה - כדאי להבין זאת מלכתחילה. אנשים יכולים ללמוד אותו שנים רבות; אבל ללא ההחלטה להימצא בתהליך הזה, שום דבר לא יקרה. זהו היופי של התהליך המחשבתי - רק לאחר שבחרים להימצא בו, ניתן להתחיל לגלות את עוצמתו ואת כוחו.