

הכובע - שינוי הוויה

מרים לוי גרה יחד עם אמה, בדירה קטנה בשדרה החמישית בניו יורק. מרים לא הייתה לא צעירה ולא זקנה, לא נמוכה ולא גבוהה, היא לא הייתה שמנה ולא רזה, לא במיוחד יפה ולא מכוערת, לא חכמה ולא טיפשה... מרים לוי הייתה בחורה ממוצעת. מרים עבדה בתור פקידה זוטרה בחברה גדולה וחייה היו אפורים שגרתיים ומשעממים. היו אנשים בעבודתה, מהמעטים ששמו לב לקיומה, שאמרו שאף היא אישה אפורה ומשעממת.

בוקר אחד, בדרך לעבודה, מרים ראתה חנות כובעים חדשה שנפתחה ברחוב. זיק סקרנות ושובבות, מאלו שהיו תוקפים אותה בימי ילדותה הרחוקים, נעור בה פתאום והיא צעדה אל תוך החנות. בחנות היו באותה עת ילדה קטנה ואמה שבאו לבחור כובע לילדה, קונה נוספת שחיפשה כובע לעצמה והמוכרת. מרים הסתובבה בחנות וניסתה בביישנות מספר כובעים עד שעינה צדה, בקצה המדף העליון, כובע שמשך את תשומת ליבה. מרים הניחה את הכובע על ראשה ו... הכובע הלם אותה! ראשונה שמה לכך לב הילדה הקטנה. היא משכה בשרוול חולצתה של האם ואמרה "אימא, אימא, תראי כמה יפה האישה עם הכובע הזה". האם הביטה, לא יכלה לעצור בעצמה, נגשה למרים ואמרה לה: "גברתי הכובע פשוט הולם אותך". הקונה השנייה שמעה את הערת האם הביטה גם היא ואמרה: "גברתי את נראית ממש יפה עם הכובע הזה, הוא פשוט הולם אותך".

מרים ניגשה אל המראה הגדולה... הביטה בדמותה המשתקפת... ולראשונה בחייה הבוגרים, מרים לוי אהבה איך שהיא נראית. אור ניצת בעיניה, חיוך שובב עלה על שפתיה והיא ניגשה לדלפק, שילמה בעבור הכובע ויצאה לרחוב.

בחוף נגלה לפניו עולם חדש. מעולם לפני כן היא לא שמה לב לצבעוניות הפרחים באדניות, או לתחושת האוויר הקריר הזורם בנחיריה. קולות המכוניות והמולת האנשים נשמעו לה הרמוניים כמוסיקה נעימה. היא ריחפה הלכה כמרחפת ושיר מתרונון בליבה.

כשעברה ליד בית הקפה שהייתה עוברת לידו בכל בוקר, הבחינה בלקוחות הרגילים יושבים סביב שולחנותיהם הקבועים. אחד הצעירים הנאים שבהם הסיר עיניו מהעיתון וקרא לעברה: "הי דרלינג, נראית טוב... חדשה בסביבה? אפשר להזמין אותך לכוס קפה?" מרים חייכה בביישנות והמשיכה בהילוכה המרחרח.

כשהגיעה לבניין המשרדים פתח עבורה השוער את הדלת וברך אותה בבוקר טוב... מעולם לפני כן הוא לא התייחס אליה. האנשים במעלית שאלו אותה לאיזה קומה היא צריכה ולחצו בשבילה על הכפתור. האנשים במשרד כאילו הבחינו בה לראשונה, כולם ציינו את האור המנצנץ בעיניה והחמיאו לה כמה טוב היא נראית. מנהל המחלקה הגיע בזמן הפסקת הצהריים והזמין אותה ללאנץ' בתירוץ כי מזמן לא שוחח איתה לגבי הרגשתה בעבודה. למרבה הפתעתה הוא ניסה להתחיל איתה בזמן הארוחה.

כשהסתיים יום העבודה הקסום החליטה מרים לשנות ממנהגה ולחזור הביתה במונית. היא לא הספיקה להרים את ידה ושתי מוניות נעצרו. היא נכנסה לראשונה שבהן, התיישבה בספסל האחורי, חושבת בליבה על יומה המופלא ואיך השתנו חייה בזכות הכובע שקנתה.

כשהגיעה לבנין מגוריה, עלתה בשמחה במדרגות וצלצלה בפעמון. אמה פתחה עבורה את הדלת ונשימתה נעתקה. "מרים" היא אמרה בהפתעה, "כמה טוב את נראית, יש אור בעיניך כמו בימים שהיית ילדה קטנה".

"כן אימא" אמרה מרים "זה הכול בזכות הכובע".
האם הסתכלה בבתה ושאלה בפליאה: "מרים, איזה כובע?" מרים הניחה את ידיה על ראשה בבעתה וגילתה כי הנורא שבחששותיה התגשם. הכובע ששינה את חייה לא היה שם. היא התמוטטה על הספה והחלה משחזרת בפאניקה את יומה צעד אחר צעד. היא הייתה מוכרחה לגלות היכן אבד כובע הקסמים.

היא לא זכרה שהורידה אותו במונית... היא לא זכרה שהורידה אותו בזמן הפסקת הצהריים... היא לא זכרה שהורידה אותו במשרד או במעלית או ברחוב... היא שיחזרה את כניסתה לחנות, את הרגע בו הבחינו עיניה ב כובע המונח על המדף, את חבישתו על ראשה, את ההתבוננות במראה, את הליכתה לדלפק כדי לשלם בעבורו... והיא זכרה בבהירות מכאיבה, כיצד הניחה את הכובע ליד הקופה כדי להוציא את ארנקה מתיקה, וכיצד היא שכחה את הכובע, מונח שם על הדלפק, כשיצאה אל הרחוב ...

אוי אוי אוי מרים ואוי אוי אוי כולנו... אילו רק חשבנו כל הזמן שאנו יפים חכמים ומוצלחים הרי כאלו היינו. והרי כאלה אנחנו...

תרגילים לשינוי הוויה:

יחוס פנימי:

לראות את עצמי, איך הייתי רוצה להיות... איך האדם שאני רוצה להיות היה חש/מרגיש/פועל בסיטואציה ובמצב שאני נמצא בו כעת?

יחוס חיצוני:

שלב א: מה הבעייה המרכזית?

שלב ב: תן שם לעצמך במצב הזה?

שלב ג: תאר את עצמך שם, כמה שיותר תכונות.

שלב ד: אתה מכיר אותך אחרת? תן שם!

שלב ה: תאר את עצמך שם, כמה שיותר תכונות

שלב ו: רווחים והפסדים מהאני החלש, רווחים מהאני החזק.

שלב ז: איזו דמות הערכת בילדותך/נערוּתך/היום (לא הורים)

שלב ח: מה התכונות של הדמות.

שלב ט: השווה תכונות הדמות ל'אני החזק'