

הקדמה למהדורה העברית

מאת פרופ' מריו מיקולינסר

כחלק מהשיעור בנושא ניתוח החלומות לפי פרויד ויונג בקורס "תיאוריות באישיות", אני מאפשר לסטודנטים לשלוח בעילום שם חלומות שחלמו לתא הדואר שלי, וזאת במטרה לנתח קטעים מן החלום במהלך השיעור. באחת הפעמים קיבלתי את החלום הזה:

אני נמצא בקרקס ורואה פילון קטן, ללא עור המכסה על גופו. הוא ורדרד כולו ובשרו חשוף, ללא שום הגנה. הפילים מתחילים לצעוד והוא מצטרף לצעדה, כשמנגד קהל רב צופה בו בלגלוג ושואג מצחוק. הפילון עוצר מלכת ומתחיל לבכות. אני מרגיש עצב עצום כאשר אני רואה את הפילון וחמלה גדולה מתעוררת בי. אני רץ לחבק את הפילון, אבל נזכר שאין לו עור וכל חיבוק שלי יכאיב לו יותר. אני מתיישב לידו ומתחיל ללטף אותו בעדינות רבה. הפילון מביט היישר לעיניי ויש במבט שלו המון אהבה והכרת תודה. הוא מחייך אליי, ואני מרגיש כאילו מצאתי את עצמי.

זה בדיוק סוג החלומות שהספר "אדם רגיש מאוד" מאת ד"ר איליין ארון, מדבר עליו. הספר מלמד אותנו איך להיות ולחיות "פיל בלי עור" (חשבו על המשפט "עור של פיל"), איך להתמודד עם החיים, כאשר העור, הכיסוי המגן על גוף האדם, חסר, ואיך אותו אדם חשוף הופך להיות נשוא למבטים לא מבינים וליחס משפיל מן הסביבה שלו, כאשר אפילו חיבוק של אדם אהוב יכול לשרוף ולהכאיב לו. הספר מדגיש את העובדה שגם האדם עצמו וגם סביבתו הקרובה צריכים ללמוד איך לגעת ואיך להתקרב מבלי להכאיב. עוד מלמד הספר, איך מתרחשת הטראנספורמציה הפנימית במפגש אוהב, מבין ומקבל עם אדם אחר או עם חלקים אחרים של העצמי. הספר הזה מאפשר תובנה עמוקה וחדשה להרבה אנשים שמסתובבים בעולם ללא כיסוי עור לגופם, ואין הם מודעים לכך. הם עלולים בטעות לחשוב שהעור שלהם מקולקל או בעייתי, כי לאורך השנים הם צעדו בצעדה עם יתר הפילים, כמו אותו הפילון שבחלום. הספר מאפשר הסתכלות אחרת על אנשים אלו ונותן להם הן מידע חשוב להגדיר את עצמם מחדש, הוא מצייד אותם בכלים פשוטים ויעילים להתמודד במצבים שונים בחיים (זוגיות, הורות, עבודה וכד'), לצד כלים להערכה מחודשת של היתרונות והצדדים החזקים שלהם. הספר גם מאפשר לאחרים, שמסתכלים על הפיל חסר העור, להבין טוב יותר מה זה אומר להיות אדם רגיש מאוד, ולהפנים מבט אוהב, מבין ומקבל כלפי אנשים אלו. בכך, פותחת איליין ארון, מחברת הספר, פתח לקיומו של דו-שיח בין אנשים וקבוצות שונות, תוך סובלנות וקבלה של השוני ביניהם.

המלצתי לכם: קראו ספר זה בעיון רב, אתם, האנשים הרגישים מאוד, וגם אתם, האנשים הרגישים פחות. אני בטוח שקריאת הספר תעלה מבט אוהד וחיוך של אהבה וחמלה בקרב כל הקוראים, שכן הספר מאפשר לכל אחד מאיתנו למצוא את עצמו ולהתמודד טוב יותר עם האתגרים של החיים.

פרופ' מריו מיקולינסר
דיקן בית הספר לפסיכולוגיה
המרכז הבינתחומי הרצליה