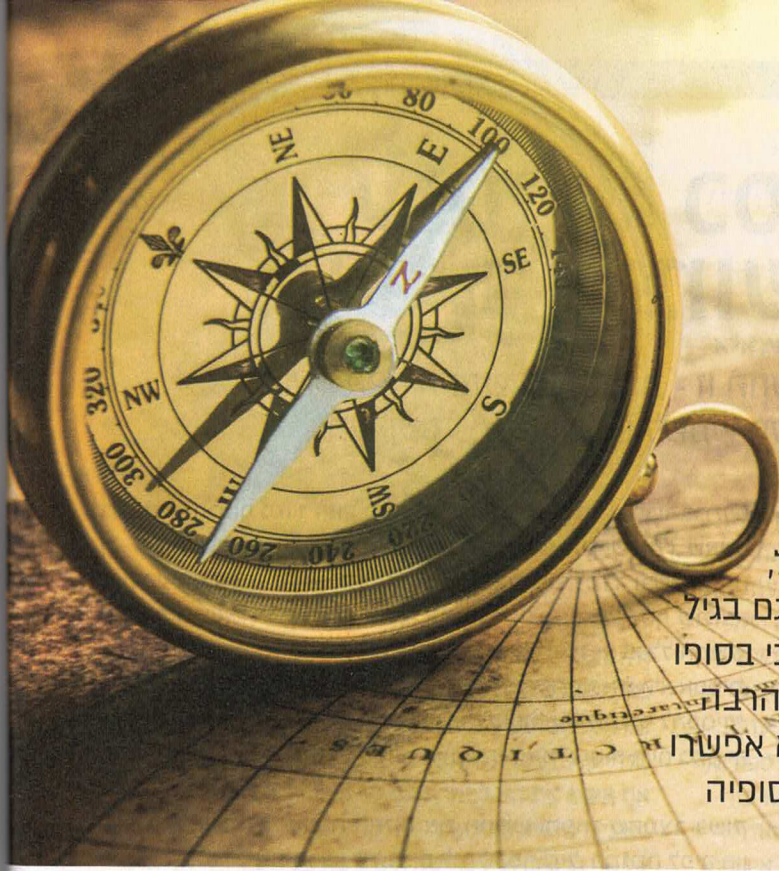


אז בשביל מה לצאת מהמיטה?



אחרי שנתיים של קורונה, שחשפה את הבדידות והשבירות שלנו, הלוגותרפיה של ויקטור פראנקל, שבבסיסה חיכוש משמעות, רלוונטית מתמיד – גם בגיל השלישי. "אף פעם לא מאוחר לחפש משמעות, כי בסופו של דבר אנשים מתחרטים על דברים שלא עשו, הרבה יותר מאשר על דברים שעשו. בעיקר על כך שלא אפשרו לעצמם את החיים שחלמו עליהם". שיחה בפילוסופיה מעשית עם ד"ר פנינית רוסו-נצר | סוניה מרמיר

"אדם חיפש משמעות עוד הרבה לפני שהפסיכולוגיה שמה את זה בפקוקס. בניגוד לדורות קודמים, שהציעו קהילה עוטפת וחיי מסורת, כיום יש לנו הרבה מכל דבר. אנחנו חשופים לתרבות FOMO (חרדת החמצה, Fear of missing out), לשפע אפשרויות שדורשות בחירה ביניהן, למסכים, לפער בין העצמי הווירטואלי לעצמי האמיתי, ובד בבד לצורך הנרקסיסטי להיות מאושר, לממש את עצמי, להיות מיוחד. בדיוק במקום הזה צצה השאלה 'לשם-מה'. כי למרות שיש לנו יותר מאי פעם, רמות החרדה והאובדנות גבוהות מאי פעם. זוהי פשיטת רגל רגשית".

נחוצה משמעות.

"הכל מתחיל ונגמר בזה. שאלת יסוד שבלטה מאוד בתקופת הקורונה - בשביל מה לצאת מהמיטה? - גרמה לאנשים לעצור ולתהות. בהרבה מובנים היא החזירה אנשים הביתה, קילפה את החיצוני וחשפה את ארבע האמיתות הקיומיות: בדידות, מוות, משמעות וחירות".

אבל מה זו בעצם משמעות? עיסוק מספק? אושר מול צעד ראשון של נכד?

"יש כמה היבטים שמרכיבים אותה. מרכיב קוגניטיבי - ששואל על פשר החיים. התחושה שאני חלק ממהו גדול, עם היסטוריה ורצף. בטרואומה, למשל, נקטע הרצף ואנשים מרגישים תלושים, וצריך לעשות חיבור מחדש. להבין את הלמה, את הפשר, להבין את המצע שעליו התבססו הערכים שלי - כל זה מייצר שליטה. מה עושים עם זה? למשל, מסע של תלמידים לפולין מחזק את המרכיב הזה, את תחושת הרצף והשייכות. כשאנשים מבוגרים כותבים את זיכרונותיהם, הם מחזקים את זה. המרכיב השני הוא מוטיבציוני - תחושת כיוון, תכלית

ספרים על בחור צעיר שגמר אומר למצוא את משמעות החיים. הוא חוזר בתשובה וצלל לתוך היהדות, הנצרות, האסלאם, הבודהיזם, כתות אלטרנטיביות, אך לא מצא משמעות. יום אחד סיפר לו משהו על ישיש שגר במנזר מבודד בטיבט ורק הוא יודע מהי משמעות החיים. הגבר, שכבר לא היה צעיר, יצא למסע המפרך, טיפס אל המנזר החצוב בהר והגיע מתנשף לאותו ישיש. "משמעות החיים היא תפוז", אמר לו הישיש. "מה, באמת?" שאל הגבר. "למה לא", ענה הישיש. בדיחה עבשה שמקפלת את חוסר התוחלת שבחיפוש.

בדרך חזרה מכרכור, מפגישה עם ד"ר פנינית רוסו-נצר, אני חושבת שהיא הייתה חותמת על הבדיחה הזאת. ביסוד תפיסת עולמה מונחת ההבנה שמשמעות לא מחפשים במרדף קדחתני בחוץ, אלא מגלים ומוצאים בחיים עצמם - על פי התיאוריה שפיתח הנורולוג, הפסיכיאטר ושורד השואה ד"ר ויקטור פראנקל. אסכולת הלוגותרפיה שישד מאמינה באדם ובכוח הרוח שלו להיחלץ מכל מצב של דחק ומצוקה באמצעות פעולה משמעותית. זה נמצא ממש כאן, ולא בנבכי הלא מודע כמו שחשב פרויד.

רוסו-נצר לא תעיד על עצמה, אבל היא אחת החוקרות המובילות בעולם בתחום הלוגותרפיה, ופועלת לקידום האסכולה שנשענת על פסיכולוגיה חיובית וקיומית. השנתיים האחרונות, תחת ענגת הקורונה, חשפו את השבירות של היום-יום שלנו, את הבדידות והיעדר החוסן הנפשי, והפכו את הלוגותרפיה רלוונטית מתמיד. התיאוריה של פראנקל פורחת על מצע הפוסט-מודרניזם, שפירק את העולם המודרני מכל ערכיו ומהסדר הטוב. פתאום הכל נראה לנו תפל וחסר משמעות?



"יצא לי להכיר מקרוב עם רוני רמון ז"ל, ואחד הדברים היפים שהיא אמרה היה, 'הפסקתי לשאול למה. הבנתי שזה משאיר אותי בבור, והתחלתי לשאול לשם מה? מה התפקיד שלי עכשיו? פראנקל אומר שגם באושוויץ היו כאלה שוויתרו, ועל כן חייבים להבין שבמצבים שבהם אני לא יכולה לשנות כלום, אני צריכה לשנות את עצמי. למצוא את החירות הקטנה שמאפשרת לי לבחור. זה ההבדל בין משמעות ה-חיים שלא תמיד אנחנו מבינים לבין משמעות ב-חיים. באחד הכנסים שערכנו במכללה אירחנו את מרים פרץ, ששיתפה שבמשך תקופה ארוכה מה שהחזיק אותה

בבוקר זו הידיעה שרק היא יכולה להכין לנכדים את הקציצות שהבן שלה אהב. זו טביעת החותם הייחודית, ההבנה שיש לה עדיין תפקיד, גם במצב של כאב ואובדן".
למרים פרץ יש גם אמונה באלוהים.
דתיים כבר מצאו משמעות?
 "מחקרים הראו שאנשים דתיים מאושרים יותר. בני ברק, עם כל העוני הצפיפות, נחשבת לאחת הערים המאושרות בעולם. רואים את זה גם בהודו. האמונה יוצרת סדר - יש להם קהילה, ריטואלים, אמונה שנותנת מסגרת ומשמעות. ביהדות אתה קם בבוקר ומברך 'מודה אני'. להכרת תודה יש משמעות מאוד חשובה".
הרבה תורות ניו-אייג'יות מדברות על הכרת תודה. מה זה תורה?
 "יש בזה תועלת נפשית. יש עדויות שמראות שהכרת תודה יוצרת קשרים חדשים במוח, משפרת את איכות השינה, את יכולת הריכוז. כמו בתפילה, צריך שזה יהיה מתוך כוונה. לא על אוטומט".

הנפש תישאר חופשייה

בגיל 42 רוסו-נצר מתנזרת בין משרות, פרויקטים ופרסומים. לאחרונה ראה אור ספר שכתבה עם הקולגה דוד מעוז ישראל, "משמעות מחפשת אדם" (שתים הוצאה לאור, 2021). בשגרה, קחו אוויר, היא ראש החוג לחינוך במכללה האקדמית אחווה, ראש התוכנית להכשרה ללוגותרפיה באוניברסיטת תל אביב, ראש מכון מצפן למחקר, פיתוח ויישום משמעות בחיים, ויועצת אקדמית לגופים מדעיים וציבוריים בארץ ובעולם, בהם מרכז הסחר העולמי, שבו היא מייצגת לחקר ודרכי טיפול במעגלי הפוסט-טראומה לאחר אסון התאומים. תחומי המחקר שלה מתמקדים בהיבטים מגוונים של פסיכולוגיה חיובית, חוסן ורווחה נפשית; תהליכי שינוי וצמיחה במעגלי החיים (מילדות עד זקנה), משמעות בחיים, אקזיסטנציאליזם



"מערכות יחסים הן בין המרכיבים הכי חשובים לאושר ולמשמעות. באוניברסיטת הרווארד עושים מחקר לאורך 70 שנה והראו שהמשתנה המהותי שמנבא אריכות ימים, בריאות נפשית ואף הגנה למוח מפני דמנציה הוא מערכות יחסים. די באדם אחד, חבר קרוב, לא אלף חברים בפייסבוק"

ומטרה. בשביל מה לקום בבוקר. כאן אפשר לתת כדוגמה את האזורים הכחולים, מחקר שערך הדמוגרף הבלגי מישל פולן בכל האזורים בעולם שבהם אנשים מאריכי חיים. התשובות היו מפתיעות - מדובר באנשים שחיו בנינוחות קרוב לטבע, מוקפים בקהילה תומכת, ומעל הכל בלט האיקיגאי (ביפנית: הסיבה לקיום). שם מגיל צעיר אנשים יודעים מה האיקיגאי שלהם, ואין להם הבחנה בין עבודה לפנאי. המימוש, המטרה. הכיוון נמצא כמאריך חיים, מגן מפני דמנציה ומאפשר להתמודד טוב יותר עם משברים. זהו עוגן".

אז איך מחזקים מוטיבציה?
 "צריך להתחיל מוקדם. להתנסות, ללכת לחוגים, להסתקרן, לאפשר את החקר הזה של מה חשוב לי. זה לא חייב להיות משהו קונקרטי, אבל זה צריך לסמן את הייחודיות שלי בעולם. זה יכול להיות הקשר שלי עם הכלב שאני מגדל, או כל נתינה. השאלה הראשונה שילדים שואלים היא - למה? הם רוצים להבין את עצמם ואת מקומם בעולם. אנחנו צריכים לשאול את עצמנו: במה אני טובה? במה אני צריכה לטפל ולשפר? מה אני אוהבת לעשות ואיפה? מהם המקומות שמטענים אותי ומחזקים אותי, וגם - מה העולם צריך ממני? כשכל אלה מתלכדים, זה האיקיגאי שלי.
 "המרכיב השלישי הכי חשוב והכי סמוי מהעין: תחושת ערך לקיום. לא להיות שקופה. במחקר מעניין שערך פרופ' דן אריאלי נתנו לשתי קבוצות אנשים לכתוב משהו סתמי, ועל כל דף שכתבו הם קיבלו דולר. לקבוצה אחת גרסו את הדף מול העיניים, ואת הדפים של הקבוצה השנייה תייקו. מי לדעתך המשיך לכתוב? ברור שאלה שקיבלו הכרה והתייחסות. זה הבסיס לתנועת Black Lives Matter.
 אני לא שקוף, אני בעל ערך, יש לי משקל בעולם".
זה קשור גם ברצון שלנו להנכיח את עצמנו, להטביע חותם?

"בטח. ילדים שאומרים, 'אימא, תראי את הציור שצירתי', זקוקים להכרה, להדהוד. תראי כמה אנשים עוזבים עבודה ומערכות יחסים בגלל התחושה שהם שקופים. אגב, זה שמקום העבודה משמעותי לי, לא אומר בהכרח שאני משמעותית. כולנו רוצים להשאיר עקבות, להטביע חותם, במיוחד במציאות של רשתות חברתיות וסך ריגוש גבוה. תחושת הערך היא הדבק של שני המרכיבים הראשונים. אפילו הפיגועים האיומים שמתרחשים כאן מעניקים תחושה שאני חלק ממשהו גדול, תחושת מטרה וערך."



"משמעות נמצאת בפרטים הקטנים ביותר. מרים פרץ למשל סיפרה שבמשך תקופה ארוכה מה שהחזיק אותה בבוקר זו הידיעה שרק היא יכולה להכין לנכדים את הקציצות שהבן שלה אהב. זו טביעת החותם הייחודית, ההבנה שיש לה עדיין תפקיד, תחושת הערך שנותנת משמעות"



ההזדמנויות לרקוד נוצרות לאלה שכבר על רחבת הריקודים. אם אתה כבר שם, הכל נפתח. צריך להיות אקטיבי ולא לחכות שמהו יקרה. אפילו משהו שנמצא בחוויית אובדן גדולה, רגל אחת בבור, ברגל השנייה יש פוטנציאל לעשות משהו קטן בנתיב החוויה, היצירה או נקיטת העמדה".

כלומר, אפשר להכניס את המשמעות ליום-יום באקטים קטנים.

"בדייק. כמו מפה מושגית שמעניקה כלים. הראשון זה שלושת מרכיבי המשמעות - לשאול את עצמנו איפה אני ביחס לכל אחד מאלו. השני זה שלושת הנתיבים, ובסוף זה תיעודף. להבין מה זה בשבילי, לחקור ולהתחייב. מחקרים מראים שאם אני מזכירה לעצמי את ה'למה' לפני משימה מלחיצה, בחינה למשל, מזכירה לעצמי את הערכים שלי ואיך אני הולכת לבטא אותה בקונפליקט הזה, זה משנה את החוויה ואת מה שיצא ממני".

יש טענות נגד המרדף אחר האושר. שזה הופך אותנו לנרקסיסטיים שעסוקים בעצמנו.

"כשהאושר ממוקד בכאן ועכשיו, הוא מתפוגג מהר מאוד. מגילת העצמאות האמריקאית מעלה שלוש זכויות יסוד - חיים, חירות ומרדף אחר האושר. אנחנו חיים בעידן הדוני, וזה לא תמיד בהלימה לאני שלי. למשל, פרדוקס ההורות. זה לא תמיד פאן. הורים אומרים שהם מאושרים אבל זה לא בגלל שזה קל או מהנה בטווח הקצר, אלא בגלל שיש בזה ערך ומשמעות והתפתחות. ישראל בין עשר המדינות המובילות במדד האושר, והרי לא קל לחיות פה, עם יוקר המחיה והיעדר ביטחון אישי, ובכל זאת יש פה שני מרכיבים חשובים: קהילתיות בטקסים קטנים כמו קידוש, צבא, חברה. והדבר השני: משמעות. יש פה נרטיב מארגן של הפשר: מערכת ערכים".

חיפוש משמעות יכול לעורר גם כעס? תסכול מול הממסד?

"כן, אבל זה גם חיפוש אמת, חיפוש הסדר הקיים. זה גורם לאנשים לזוז, לעשות משהו. חשוב להבין - החיים משמעותיים ללא תנאי, בכל מצב. בניסוי שערכנו ביקשנו מאנשים לצאת מאזור הנוחות שלהם כפי שהם מגדירים אותו ועקבנו אחריהם. מצאנו שדווקא אלה שהגדירו את עצמם כאומללים, זוו קדימה, חוללו שינוי. הכי תרם זה לעשות משהו למען משהו אחר. כי בסופו של דבר - ואנחנו מכירים את זה ממחקרים - הדרך הכי טובה לעזור לעצמך היא לעזור למישהו אחר. אולי זה נשמע קלישאה, אבל כשאני בתוך עצמי, החיים נראים זוועה, וכשאני חורגת החוצה, אני מגלה בעצמי דברים שאני לא מכירה. אחרת זה נורא נרקסיסטי".

המשמעות מחפשת אותנו

"משמעות היא לא עניין פאסיבי או מנותק שנמצא אי-שם במרחב האידאות. זה משהו שמחפש אותנו לא פחות, חי ודינאמי, וצף ברגעי השפל", אומרת רוסו-נצר. "אף פעם לא מאוחר לעדור את הערוגה הזאת, גם בגיל השלישי, כי בסופו של דבר אנשים מתחרטים על דברים שלא עשו, הרבה יותר מאשר על דברים שעשו. בעיקר על כך שלא אפשרו לעצמם את החיים שחלמו עליהם".

ולוגותרפיה; התפתחות רוחנית ומחויבות על-אישית, והיא אם לשלוש בנות מתבגרות.

בוויקטור פראנקל היא רואה סבא של הפסיכולוגיה החיובית. פראנקל, פסיכיאטר ונוירולוג מווינה, כתב ב-1946 את הספר המטלטל "אדם מחפש משמעות", המתאר את סיפור הישרדותו באושוויץ. הוא מספר כיצד שמר על שפיותו בתנאים הכי קשים באמצעות שינון הרצאות לקהל דמיוני על חוויות פסיכותרפיסטיות במחנה ההשמדה. הוא האמין כי בני האדם חופשיים בבסיסם, ואף שהנאצים יכלו לשלוט בגופו, הם לא יכלו לשלוט בנפשו, כי את החופש שלה לא יכלו לשלול ממנו. זה הבסיס לתיאוריה שפיתח, הלוגותרפיה, שמאז הלכה והשתכללה. רוסו-נצר מקדמת את התיאוריה הזאת, שבה היא משלבת אסכולות נוספות, בהרצאות בכל העולם, ומנגישה את הידע התיאורטי העשיר שלה בעזרת תובנות וכלים יישומיים פשוטים.

אחרי שניסחת את שלושת מרכיבי המשמעות, איך מתקדמים?

"עכשיו צריך לעלות על נתיבי המשמעות. הראשון, החוויה. יש שיגידו שמערכות היחסים הם החוויה המשמעותית ביותר עבורם. אחרים יספרו על נוף מפסגת הר או שקיעה, על טיול או שיחה בלתי נשכחת. צריך להיות נוכחים, להתפעל כמו ילד. אני אוהבת להיות תיירת במקום שאליו אני רגילה, להסתכל בעיניים פקוחות מחדש אל המוכר, כמו העץ שחלפתי על פניו יום יום. בעידן כל כך מוסח, אנחנו בקושי רואים. תראי את בני הזוג שיושבים בבית קפה כשכל אחד עסוק בנייד שלו. אנחנו נמצאים בהמון זירות, רק לא בדבר עצמו.

"נתיב נוסף הוא היצירה. זה יכול להיות תרומה או התנדבות, או אפילו הקציצות של מרים פרץ. הטבעת חותם ייחודי בעולם. ייחודי ואוטנטי, לא מיוחד. הנתיב השלישי הגבוה מכולם מדבר על היכולת לראות את היכולת לבחור את הגישה שלי, לנקוט עמדה גם במצבים שאין ביכולתי לשנות. פראנקל אמר שאפילו באושוויץ אפשר ליהנות משקיעה, שאפשר לבחור איך להגיב למה שקורה לנו. בספרה 'שלושה ימים לראות' מתארת הלן קלר מה הייתה עושה לו החזירו לה את מאור עיניה לשלושה ימים. היא חלמה על קליפה מחוספסת של עץ, יער, לראות מהי סימטריה. היכולת לראות מייצרת אפשרויות למצוא פוטנציאל של משמעות.

אמר, חיים שלא נחקרו לא ראוי לחיותם. פיתחנו תוכנית שנקראת 'בלשי משמעות' - שהמטרה שלה היא שתלמידים ילמדו לחפש ולגלות משמעות. הם נחשפים לכל המושגים, כולל סבל ושבר. בתרבות היפנית יש מושג שנקרא קינצוגי, איחוי שברים באמצעות זהב מותך. תפיסת העולם הזו, של הוואבי סאבי מלמד לראות את היפה בשבור, בפגיע. בקמטים. הלוגותרפיה מאפשרת לאנשים להרגיש שוב רלוונטיים ומחוברים לחיים".

מה עושים עם רגשות אשמה?

"אשמה מתעוררת כשאני מכחישה את האחריות שמלווה את החירות. פראנקל אומר שלצד פסל החירות בחוף המזרחי צריך להיות פסל האחריות בחוף המערבי, ומרגש לדעת שבונים אותו בימים אלה. חירות ללא אחריות מעוררת אשמה. למעשה, בכל בחירה שלי יש ויתור שיוצר אשמה, אבל אנחנו בוחרים את גורלנו".

תוכניות ההכשרה מפיצות ליותר ויותר מטפלים את

הלוגותרפיה. רוסו-נצ'ר רואה בעצמה שליחה להנגשת הכלים של התיאוריה. "תמיד עסקתי ב'למה?' והבנתי שהתשובה לא נמצאת במקום אחד". האתר שלה מלא בפרסומים בכתבי עת מדעיים, סרטונים יעילים שעלו ליוטיוב בקורונה, ספרים שהוציאה בחו"ל, ובימים אלה היא מסיימת כתיבת ספר עם קולגה על "אותנטיות קיומית", מעין אינטגרציה בין הלוגותרפיה לאקזיסטנציאליזם. "האקזיסטנציאליזם שונה רק בדבר אחד - הוא מניח

שאין משמעות, ואנחנו מוציאים משמעות. הלוגותרפיה גורסת שאנחנו מוצאים משמעות". לפני תשע שנים עקרה המשפחה לכרכור, מהלך טבעי למי שמאמינה בקהילה תומכת. "הדלתות כאן פתוחות, וזה נעים", היא אומרת. לבנות הצעירות שלה אין טלפון חכם, וכמיטב יכולתה היא מנסה לשלוט בזמן המסכים. בשפה בהירה ומשכנעת, מגובה במחקרים ולא נגועה בטרמינולוגיה של העידן החדש, היא בטוחה שדווקא החברה שלנו מדממת משמעות - הסכסוך היהודי-פלסטיני, מאבק זהויות, העדתיות, החילוניות. חברה בפוסט-טראומה, בין תהום המוות לכוח החיים. "כן, יש בסבל משמעות וצריך להתאמץ למצוא אותה", היא אומרת. "אנחנו מעצבים את המשמעות שלנו דרך חקירה, בירור, התנסות, ומצד שני במחויבות. זה דיאלוג, לא ביני לבין עצמי. הוא תמיד יוצא החוצה ברמה של שליחות או ערך כלפי העולם".

בגיל השלישי, כשיש ירידה בפרמטרים של החיים, איזו משמעות ניתן למצוא?

"בגיל השלישי חשוב למצוא משמעות יותר מתמיד. זה מצב שבו מה שהגדיר אותי עד עכשיו, למשל עבודה, כבר לא רלוונטי. יש כל מיני אובדנים, לא רק פיזיים. הבשורה הטובה היא שכיום מדברים על פוזיטיב אייג'ינג. השפה משתנה, יש שירותי בריאות ולא קופת חולים. יש יותר פנאי, אפשר לעשות עבודת שורשים, לכתוב אוטוביוגרפיה, לנסח לעצמי מה לקחתי מהעבודה, מה ברמת המשפחה, לתעד. לכתובה יש יכולת לרפא, לעבד ולסגור מעגלים. אפשר גם להתנדב, ללמד בבית הספר משהו מזיכרון החיים שלכם".

ומה בנוגע לבדידות? ידוע שאינטראקציות חברתיות מייצרות רווחה פנימית.

"מערכת יחסים הן בין המרכיבים הכי חשובים לאושר ולמשמעות. באוניברסיטת הרווארד עושים מחקר לאורך 70 שנה והראו שהמשמחה שמנבא אריכות ימים, בריאות

נפשית ופיזית ואף הגנה למוח מפני דמנציה הוא מערכות יחסים. די באדם אחד, חבר קרוב, לא אלף חברים בפייסבוק. להתחבר לעצמי דרך מעגלים חברתיים מעניק תחושת ערך, מאפשר מטרה. יש אנשים שקמים בבוקר לקראת המפגש עם החברים. והכי חשוב: לייצר סדר יום, פעילות, חוג, מפגש, משהו שיחכה לך היום".

האם הלוגותרפיה רואה בדיגיטציה של החיים אויב?

"זה כמו חשמל. אפשר לחשמל מישור ואפשר

להכין ארוחה. תלוי מה עושים עם זה. העידן הטכנולוגי הכניס המון דברים חיוביים לחיים שלנו. היכולת להשיג מידע, קהילות אונליין שיכולות להפיג בדידות, יש פה פוטנציאל גדול לגילוי חוזקות. מצד שני, מדיום שהיה צריך לחבר אותנו יותר מאי פעם, יוצר דווקא בדידות גדולה. אני כביכול מדברת עם הנכדים, אבל זה במסך. יש קצב מהיר, ריטוש וליטוש, צילום. אין נוכחות אמיתית. אנשים מדווחים שהעצמי הווירטואלי יותר חשוב להם מהעצמי האמיתי. הם מגינים יותר על הדימוי שלהם ברשתות החברתיות".

ממש מתבקש להכניס את תורת החיים הזאת למערכת החינוך.

"יש משפט שאני מאוד אוהבת: קל יותר לבנות ילדים חזקים מלתקן מבוגרים שבורים. יש משהו טוב בבניית החוסן הזה בגיל צעיר, שיגרום לשיח שלי להיות טבעי עם עצמי. אנשים מסיימים את מערכת החינוך ומרגישים שהיו שקופים. דע את עצמך, את הייחודיות שלך - זה עד יום מותך כי אנחנו משתנים ומתפתחים. או כמו שסוקרטס



"פראנקל אומר שגם באושוויץ היו כאלה שוויתרו, ועל כן חייבים להבין שבמצבים שבהם אני לא יכולה לשנות כלום, אני צריכה לשנות את עצמי. למצוא את החירות הקטנה שמאפשרת לי לבחור"