

מתלבטים?

הקשיבו לדיו



אמיר הלמר: "ברגע שיש לי חזון, השאלה שאני צריך לשאול את עצמי היא רק אחת: האם מה שאני עושה משרת את המטרה שלי? למשל, אני רוצה להיות עצמאי ולא להיות תחת כנפי הוריי. אם אשאר לגור בבית ההורים, זה לא ישרת את מטרתי. לכן קמים והולכים. אחרת גם בגיל 40 נשארים שם. וראיתי מקרים כאלה"

ההגיגין אומר כי שלהי גיל ה-20 זו התקופה הטובה בחיים. משבר גיל ההתבגרות הרחוק מאחור, משבר גיל העמידה הרחוק מלפנים, וכל שנוטר הוא לתפוס תנומה אקדמית, רגע לפני הקפיצה לעולם הסוער שבחוץ. אבל בפועל זה לא כך. כבר כשלב זה אנחנו מוצאים עצמנו מתחבטים בהרבה החלטות כבדות משקל הקשורות לחיים. זה מתחיל אחרי הצבא, עם השאלה הבלתי נמנעת של בחירת תחום לימודים, מתחזק עם הידיעה כי בית ההורים הוא רק של ההורים, ומגיע לשיא עם שאלות על מיסוד הקשר עם בן או בת הווג. ההחלטות הגדולות האלה נראות גורליות ומלחיצות, בעיקר מפני החשש לטעות, לעשות את ההחלטה הלא נכונה שתדפוק לנו את החיים.

פעמים רבות אנחנו מוצאים את עצמנו כל כך מפחדים מצעד מוט"ע, עד שאנחנו פשוט מחליטים לרחות את ההחלטה ולהישאר בדיוק היכן שאנחנו: פחדים להיות עצמאיים, או נשארים בבית ההורים לע"י תים גם אחרי גיל 30. פחדים לטעות בבחירת כף/בת זוג או ממחויבות החתונה, או גוררים את הקשה, עד שלעיתים בן הווג מחליט שהמצב לא מתאים לו ועוזב. או המקרה הקלאסי של פחד מכישלון או פחד מהצ'לחה, המביא לכך שאנו נשארים בעבודה קלילה ולא מחייבת, שאולי לא דורשת הרבה השקעה אך אין בה אפשרות להתקדם ולממש את עצמנו.

עם העול הזה על הכתפיים פנינו לשלושה מאמנים אישיים (ק"ר אוצ'רים) שינסו לעזור, להסביר מהיכן נובעים הפחדים ובעיקר לספק כלים להתמודד איתם.

1

אמיר הלמר

מאמן אישי ועסקי, בעל חברת "מגדלור" לפיתוח מיומנויות חיים והשגת מטרות ויעדים

על פי אמיר הלמר, כולנו מחפשים בעצם את קיצורי הדרך בחיים ור"י צים לקבל רק בחירות נכונות: "כשאדם נולד הוא לא מקבל חוברת הפעלה לחיים, עשה ואל תעשה. כל אחד מאיתנו יוצר לעצמו את קרן האור שמראה לו את הדרך".

הנלי: לשנות תוך כדי תנועה

איך אפשר לדעת מהי הדרך הנכונה לנו? די בקלות, לפי הלמר. "רק על ידי התנסות יום יומית. הניסיון מוביל אותנו, על ידי בחירה לכאן או לכאן, ובעיקר בלקיחת אחריות על הבחירות שלנו. יש לנו את היכולת לבחור, תמיד, ואם אדם מחליט לא לעשות שום דבר, זאת גם בחירה שעליה הוא צריך לקחת אחריות. עדיף לקחת אחריות ולטעות

קבלו את האח הקטן של משבר אמצע החיים: "משבר גיל 20 פלוס". כן, הגיל שלכאורה אמור להיות התקופה הקלילה בחיים לא ממש מקיים. קשה להחליט מתי נגמרים הנעורים, איפה בדיוק מתחילים החיים הבוגרים, ושורה של לחצים וחרדות תוקעים אותנו במקום. מה עושים? מקשיבים לקואוצ'רים. הם מציעים שמונה כלים שימושיים



וללמוד מהטעות ולשנות את הדרך מאשר לא לעשות דבר. בצבא קיימת אמרה "שינוי תוך כדי תנועה", פועלים ומתקנים בהתאם לתוצאות בשטח, אבל לא נשארים במקום. אותו דבר בחיים שלנו, פועלים ומיישנים כשצריך, עד שמתבייתים על מה שמתאים לנו ביותר".

הנלי: להכיר את הרצונות האמיתיים שלנו

"בבסיס כולנו יודעים מה אנחנו באמת רוצים אבל אנחנו לא מקדישים לכך מספיק מחשבה. כשנכיר את הליבה הפנימית שלנו יהיה לנו הרבה יותר קל לקבל החלטות בחיים. לכן חשוב לשאול את עצמנו שלוש שאלות: מה חשוב לי בחיים היום? מה הייתי רוצה שיקרה בחיים שלי? מה אני אוהב לעשות?"

"אני יכול לתת דוגמה אישית: מיד לאחר הצבא למדתי מלונאות ולי אחר מכן עבדתי בתחום במשרה ניהולית, וזה ממש לא היה אני. ההורים שלי ניתבו אותי לשם בגלל שזה תחום שעושה רושם, בין היתר בגלל ניחוח החו"ל והלבוש הרשמי והמחויט. ברגע ששאלתי את עצמי את

שלוש השאלות הבנתי מה באמת מושך אותי ומתאים לי, וזה ממש לא היה מלונאות. עובתי מיד."

הכלי: ליצור חזון אישי

"השלב הבא הוא לבנות חזון אישי. אנשים מאוד מובלבלים בקשר לחיים שלהם כיוון שאין להם חזון אישי. ברגע שאני קובע לעצמי מטרות בכל תחום חשוב בחיים, כבר בגיל 20, ומצייר לעצמי תמונה עתידית של איפה אני רוצה להיות - אם זה בלימודים, בקריירה או בתחום הווגיית - הכיוון נראה ברור יותר. זה עוזר לי לטעות פחות, כי אני יודע לאן אני רוצה להגיע. ברגע שיש לי חזון, השאלה שאני צריך לשאול את עצמי היא רק אחת: האם מה שאני עושה משרת את המטרה שלי? "מטרה לדוגמה: אני רוצה להיות עצמאי ולא להיות תחת כנפי הוריי. אם אשאר לגור בבית ההורים, זה לא ישרת את מטרתי להיות עצמאי. זה לא אומר שרע לי בבית או שההורים מציקים לי, אך בשורה התחתונה זה לא משרת את מטרתי, לכן קמים הדולכים. אחרת גם בגיל 40 נשארים שם. וראיתי מקרים כאלה."



לדעתה של מיכל גזית, אחת הסיבות לכן שאנו מפתחים פחד מהצלחה, היא העובדה שבכך בילדותנו הדהירו ולימדו אותנו לא להשוויץ ולא להתבלט, כי זה ירגיז אחרים ויחיק אותם מאיתנו. סיפרו לנו שבצמרת יש בדידות, ועוד שפע של אמירות שגרמו לנו להצניע יכולות

מיכל גזית: "פחד מהצלחה הוא פחד מאוד עמוק, המורשש אצל כר' לנו ומחבל בטיפוס למעלה. רוב האנשים מודעים ומודווחים על פחד מכישלון, שהוא חשוף ולגיטימי, אולם עצם העובדה שאנחנו נכשלים פה ושם, מוכיחה שפחד מכישלון לא ער כדי כך מאיים. הצלחה לעיר' מת זאת היא משוכה שרוב האנשים אינם מרשים לעצמם לעבור, היא עמוקה ומודחקת יותר. ניתן להשתמש במספר כלים כדי לזהות פחד מהצלחה ולהתגבר עליו."

הכלי: להיות אמנות מסרסות שהורשו בילדות

לדעתה של גזית, אחת הסיבות לכך שאנו מפתחים פחד מהצלחה, היא העובדה שבכך בילדותנו הוזהרו ולימדו אותנו לא להשוויץ ולא להתבלט, כי זה ירגיז אחרים ויחיק אותם מאיתנו. סיפרו לנו שבצמרת יש בדידות, ועוד שפע של אמירות שגרמו לנו להצניע יכולות.

"אנשים מזהים למשל את העבודה שתממש את מלוא כישורונ' תיהם, שיש בה שכר אידיאלי, חברה שנעים להם לעבוד בסביבתה ויכולת להתקדם ולהתפתח, כל מה שהם היו רוצים, ואו מתעורר הפחד מהצלחה ברמות המשפט: "אבל אין באמת דבר כזה! כמובן שיש דבר כזה, אבל מתוך הפחד מהצלחה אנחנו לא מרשים לפרגן לעצמנו את כל הטוב הזה. חוסר ההסכמה הזה משקף את הפחד הלא מודע להצלחה ולהיות כל מה שאנחנו רוצים בתחום העבודה, מער' כות יחסים, לימודים וכעצם לחוות כל רגע בחיים במלואו."

הכלי: להסכים להזדמנויות קטנות שנקרות בדך

לדבריה של גזית, קיים מרכיב נוסף של פחד מהצלחה שפעמים רבות אנחנו לא מודעים אליו ולא מזהים אותו ככזה. אנחנו מוכנים ללכת על מטרה רק אם ההצלחה אמיתית ומובטחת לנו לפני שאנחנו נכנסים אליה. "אנשים מסמנים לעצמם מטרות גבוהות (שהן מאלף חשוב כש' לעצמנו), אולם מסרבים לקחת הזדמנויות קטנות ונפלאות, שהן המדר' גות שיובילו אותם לחזון וליעדים שלהם. הם מוכנים לפנות לכיוון של מה שמגורר בעיניהם כהצלחה, אולם רק בתנאי שיוכלו לראות אותה מייד, באופן ברור וללא מאמץ. התנאי הזה הוא כמובן הכשלה ברורה שנובעת מן הפחד להצליח."

הכלי: להיפטר מפחד הזיוף ולהאמין בזכות להצליח

המונח "פחד הצלחה" מקפל בתוכו פחדים נסתרים נוספים. אחד מהם הוא פחד הזיוף, המאפיין שלו הוא האמירה המוכרת, שכל מה שקרה לנו היה לגמרי מקרי, ולא נבע מן היכולות והכישורונת האמיתיים שלנו. הפחד הוא שאם נעז להתקדם עוד יותר התרמיית תיחשף. פחד הזיוף גורם לנו לחשוב דברים כמו: "ממש במקרה קידמו אותי לעמדה הזו כי המנהל/ת מחבב אותי והיה לי מזל", "עברתי את המבחן הכי משמעותי לתואר למרות שלא ידעתי כלום, רק כי היה לי יום טוב", "מערכת הי' חסיס הזו נמשכת כי הוא/היא עוד לא ראו מי אני באמת". "פחד הזיוף גורם לנו לחשוב שההצלחות שצברנו עד כה הן אוסף של טעויות ואם נטפס רק עוד מדרגה אחת כולם יראו עד כמה לא היינו ראויים בכלל להגיע הנה. כשאני חושפת את הפחד הזה במ' הלך הסדנאות שלי ומדברת על השכיחות שלו ועל עד כמה הוא מוכר ברמה זו או אחרת לכולם, אני רואה סביבי הנחונים של מ' כה. קשה לאנשים לתפוס שה'סוד' - שהם נמצאים במקום שאינם ראויים לו - כלל אינו אמיתי, אלא מייצג פחד שורשי שמאפיין את כולם. תמיד יהיה מי שגיד ל' "אבל אצלי זה באמת היה בפקוס', וכשאחרים מצטרפים אליו עולים החיוכים. עולה ההבנה שנחשף כאן סוד משותף לכולם, והסוד הוא שאין סוד, אין תרמיית. ההישגים שהגענו אליהם לא היו מקריים, הייתם ראויים להם. איך נפטרם מפחד הזיוף? לפי גזית, דרך פשוטה ויעילה להתמודד עם הפחד הזה היא למנות לעצמנו ברגע שהוא עולה כמה סיבות טובות מרוע באמת אנחנו במ' קום שהגענו אליו: "כי אנחנו כשרוניים", "כי השקענו הרבה במטלות שהוטלו עלינו" וכדומה.

"הטיפוס למעלה בספירלת ההצלחה האישית", אומרת גזית, "הוא אוסף של הזדמנויות, שנראות מקריות, אולם הן מנוחות שם בדיוק בשבילנו, כדי לאסוף אותן. מצליחנים הם אלה שמוכנים לקחת את המתנות האלה ולהתקדם בעזרתן. הצלחה היא זכותנו המולדת. כל אחד מאיתנו בורך בשפע של כישורים ויכולות, והיעדר שלנו הוא לנצל אותם באופן המרבי." ■



2 אורלי כץ

מאמנת אישית ועסקית לנשים, בעלת "O.K. Coaching", מרכז לאיחון נשים, ומחברת ספרות של "ספר הקואצינג הראשון לנשים, כל אחת והדיזי שלה"

לדברי אורלי כץ פחד הוא "קול שלילי המטרטר לנו באוזן השמך והערים ומונע מאיתנו לבצע דברים שאנו רוצים". לקול השלילי הזה כץ קוראת "דיזי" (מהמילה Disaster - מנבא אסונות, ומהמילה Dizziness - מסחרר אותנו עד כדי שיתוק).

הכלי: להיות את "דיזי" ולהילחם בו

איך מתמודדים עם דיזי? בין היתר באמצעות שני עקרונות, הלקוחים מספרה "כל אחת והדיזי שלה". העיקרון הראשון הוא עיקרון ההפרדה: "עלינו להבין שהדיזי הוא רק קול אחד מבין כל הקולות המהרצצים לנו בראש, לכן עלינו לל' מוד להפריד בינו לבין הקולות האחרים, החיוביים והאופטימיים, ולא' חי מכן עלינו גם להתחיל להקשיב לקולות החיוביים". איך עושים את זה? הפרדה בין הקולות החיוביים לשליליים מתבצעת על ידי הבנה של מו הרווח ומהו ההפסד שלנו במידה ונקשיב לדיזי. דוגמה: זוג יוצג זמן רב, הבחורה מעוניינת למסד את הקשר בנישור אים הבחור רוחה את ההחלטה שוב ושוב. בשלב הראשון יש לזהות את הדיזי שמתרצץ לבחור בראש, לנכות אותו בשם ולהבין מה הוא "מטרטר" לו באוזן. יתכן ולאותו בחור יש "דיזי זוגיות" שאומר: "אל' תתחתן איתה עכשיו, יש אלף כמות, אתה מפספס את החופש שלך ואת התקופה הכי יפה בחיים, בין כה וכה כולם מגרשים". כשלב השני יש לזהות, מתוך דברי הדיזי, את הרווח וההפסד של אותו בחור מהרזי שלו. הרווחים מלהישאר רווק הם חופש, האפשרות



לדברי אורלי כץ פחד הוא "קול שלילי המטרטר לנו באוזן השמך והעוד ומונע מאיתנו לבצע דברים שאנו רוצים". לקול השלילי הזה היא קוראת "דיזי" (מהמילה Disaster - מנבא אסונות, ומהמילה Dizziness - מסחרר אותנו עד כדי שיתוק)

3 מיכל גזית

מאמנת אישית, מנחת סדנאות דרך האמן, יועצת פסיכו-אסטרוולוגית ועיתונאית

אחד הפחדים המרכזיים שמעכבים אותנו מלהגיע להחלטות ולהתקדם בחיים הוא פחד שרבים מאיתנו לא מודעים לקיומו - פחד מהצלחה.