

רות ב'דרמן

להפוך את הדף

לפעמים צריך ללכת לאיבוד כדי למצוא אני מחוזק

בספר זה נעשה שימוש בלשון זכר או רבים לצורכי נוחות בלבד,
אך הוא מתייחס לכל המגדרים באופן שווה

להפוך את הדף

רות בידרמן

עורכת: קארין בוכוולד
עיצוב עטיפה ועימוד: נועם שושן

© כל הזכויות שמורות למחבר 2024
אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע,
לשדר או לקלוט בכל דרך או אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני, או אחר
- כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה.
שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט
אלא ברשות מפורשת בכתב מהמו"ל.



רח' אברהם גירון 28, א.ת. חדש יהוד מונסון 56217
טל': 03-5562677; פקס: 03-5596349
www.ofir.org.il
נדפס בישראל התשפ"ד 2024

**הספר מוקדש לאיציק, בן זוגי, שמאיר לי את הדרך,
תומך ומפרגן בירידות ובעליות החיים**

תודות:

לילדי ולכלותיי, שממלאים את החיים שלי בחוכמה,
באהבה ובמשמעות;
לנכדים ולנכדות שלי, שנותנים לי שיעורים מאלפים בחיים
ומרככים את הלב;
ליאירה אונגר, עינת אסולין, שרון רובינוב-בידרמן וגיא
בידרמן - על ההארות וההערות הבונות, התמיכה, הסיוע
והעידוד;
לחברות קהילת "אין שנייה לה", שהיו קבוצת מיקוד נפלאה
ומשתפת.

תוכן עניינים

7 טיול שנתי
8 ללכת לאיבוד: התמודדות עם שינויים דרמטיים בחיים
11 צעד 1: לזהות רגעים של ערות
13 מה המשמעות של להיות ערים?
15 חוסר ערות והשפעתו
20 חלק א': התבוננות פנימית
21 דף רגשות לדוגמה
24 חלק ב': מה יש בסביבה שלי וכיצד זה משפיע על איכות החיים שלי?
25 מה אנחנו יכולים לעשות, כדי לעצב את הסביבה הקרובה לנו?
28 איך להתמודד עם סיטואציות לא נוחות?
30 שאלון ערות תודעתית
33 צעד 2: להרשות לעצמי להיות אני
37 איך מתרגלים אותנטיות אישית?
40 על אותנטיות עצמית, תפיסה עצמית ומודעות עצמית
40 אותנטיות עצמית
41 תפיסה עצמית
42 מודעות עצמית
44 צעד 3: איפה מתחילים כשהולכים לאיבוד בחיים?
44 מתי אנחנו הולכים לאיבוד באמת?
50 כיצד לאתר ערכים אישיים, וכיצד הם עוזרים לייצב את האני?
51 בנק ערכים
56 בחירת ערכים
58 צעד 4: ניקיון פנימי וחיצוני - ממה אנחנו צריכים להיפרד?
62 הדחקת רגשות
68 ניהול וויסות הרגש
75 תעצרו הכול, אני מרגיש יותר מדי
76 מה עושים עם חרדה ומחשבות שליליות?
81 אז איך מנטרלים שליליות ופסימיות?
87 שומרי הסף שלנו
89 שאלון שמירת גבולות אישיים
92 הרגשות השליליים שוקלים יותר
94 מי הם אנשים רעילים ואיך להתגונן מפניהם?

צעד 5: ניהול כעסים - האם לתת לכעס לנהל אותנו?	97
שאלון שליטה בכעסים	101
זיהוי מקורות הכעס, מקרה מבחן	105
יומן כעס	106
יש גם כעס חיובי	111
צעד 6: לעצב את המותג הרגשי	112
תפיסות: מה גורם לנו להיות מקובעים, ומה עושים עם זה?	113
זה מה שאני חשבת/י או: אם לא סיבכנו את עצמנו מספיק, אז קבלו הטיות חשיבה	118
צעד 7: הקול הפנימי - מה אנחנו מספרים לעצמנו?	128
מהו קול פנימי?	128
בין ציפייה לרצון	130
כיצד מטפלים בקול פנימי פוגעני?	134
צעד 8: על המילים והכוונות שלנו בתקשורת	142
THE CARE MODEL	148
איך לדבר ככה שיקשיבו לי?	149
צעד 9: על הדברים החשובים באמת - מה מעצב אותנו?	151
אוטונומיה אישית	154
בואו תראו איך הכול נמצא בהישג ידיכם	155
יכולת עצמית	158
כיצד עובדים על יצירה ושיפור קשרים בין-אישיים?	161
מה אני מנהל? הדברים שבשליטתי	163
מה מנהל אותי: הדברים שאין לי שליטה עליהם	165
מערכת יחסים עם עצמי	168
אפשר לבנות אינטליגנציה רגשית	172
שאלון אינטליגנציה רגשית	174
צעד 10: משפחה לא בוחרים, עם זאת דם סמיך ממים, לא?	176
השפעתם של סכסוכים משפחתיים וכיצד להתמודד איתם?	180
המשפחה כסביבה משפיעה	182
צעד 11: חמלה	187
מכתב לילד שבי	193
צעד 12: בונים ומתרגלים חוסן נפשי	199
שאלון לבחינת חוסן נפשי	202
מנגנוני התמודדות	203
הגברת מודעות לכאן ועכשיו	205

- צעד 13: נקודת שפל ואזור נוחות**..... 210
- 210 אזור נוחות, איך יוצאים ממנו ומתי?
- 212 מה מפעיל את מעגל הדאגה בחיים?
- 213 על מה אני משפיע בחיים - מעגל ההשפעה
- 219 התמודדות בתקופות שפל
- צעד 14: בניית סל נכסים אישי - למצוא את נוסחת ההצלחה העצמית**... 224
- 226 איתור חוזקות אישיות
- צעד 15: הצהרת נאמנות עצמית**..... 233
- 234 בניית הצהרת נאמנות עצמית
- 237 דוגמא להצהרת נאמנות
- צעד 16: מי מפחד מהגשמה עצמית?**..... 240
- 242 בחינת תחומי חיים - מצב מצוי מול מצב רצוי
- 246 עוברים מבעיות לפתרונות
- 247 המוכנות לצאת אל העולם
- 250 איך מייצרים הצלחה?
- 254 יש לך משהו ששווה להילחם עליו?
- 257 סוף דבר
- 259 ביבליוגרפיה:

טיול שנתי

הִלְכְנוּ בְּשָׁנֵי קוּיָם מִקְבִּילִים

אֲנִי וְאַנִּי.

הָאֶחָת עוֹשָׂה, דוֹחֶפֶת, מְשַׁפֵּיעָה

הַשְּׂנִיָּה שְׁקוּטָה וְלֹא מוֹדַעַת.

הָאֶחָת מְחוֹלְלֶת שְׂנַיִים

הַשְּׂנִיָּה תִקְוָעָה וְלֹא מוֹדַעַת.

הָאֶחָת מְחַבֵּרֶת וּמִסְדֶּדֶת

הַשְּׂנִיָּה דוֹמָמֶת וּמְדַמָּמֶת.

וְיֹום אָחַד

הַתְּחִילָה מֵעֶרְכֶת יְחָסִים,

בֵּין אֲנִי לְאַנִּי,

וְהִרְגָשְׁתִּי

וְכֹאֲבִתִּי

וְנוֹלְדִתִּי

אֶחָת שְׁלֵמָה, מְחַבֵּרֶת

קְשׁוּבָה וּמְלֹאֶת חֶמְלָה עֲצָמִית,

שֶׁהִלְכָה לִי לְאֶבֶד בֵּין הַקּוּיָם.

ללכת לאיבוד: התמודדות עם שינויים דרמטיים בחיים

הלכתם פעם לאיבוד? קרה שאיבדתם את נקודת הייחוס ונכנסתם ללופ בלתי נגמר? כשזה קורה, הגדרת העצמי שלנו מיטשטשת, מערכת האמונות שלנו מתנפצת, כל מה שהתבססנו עליו נשמט לנו. בשלב זה אנחנו מנסים להיזכר מי אנחנו: אנשים מגדירים את עצמם לרוב בהתאם לתפקידים שהם ממלאים בחיים של אחרים: מעמד משפחתי, מקצוע וכדומה. אבל מה קורה כשכאב כרוני משתק מרחיק מאיתנו את האני המוכר וכל ההגדרות שהכרנו כבר אינן רלוונטיות? האני הקיים מאבד משמעות, והאדם מאבד בהדרגה את זהותו, את כל מה שהגדיר אותו ואפיין אותו. כל מה שהוא הכיר וידע על עצמו מתפוגג ונעלם. זה בהחלט מפחיד.

כל זמן שהתודעה מאפשרת קיום ייחודי של רצונות, תפיסות ורגשות אנו שומרים על האני שלנו, אבל כשמתחילים לאבד לאט-לאט את התפקידים והיכולות שלנו, למשל, את תפקיד ההורה כמלכד משפחה או את היכולת לשחק עם הנכדים או את היכולת להתמיד בקריאה, מאבדים יחד איתם את הבחירות שלנו: את הבחירה לעשות מה שאני רוצה, את הבחירה לתכנן ולבצע, את הבחירה והיכולת להפעיל את הגוף כמו בעבר. בדרך מאבדים גם את היכולת לקבל החלטות, מתחילה תחושה של ניתוק והצפה של מחשבות ורגשות וזוהי בדיוק הנקודה בה הולכים לאיבוד.

מתי אני הלכתי לאיבוד? בסך הכול הייתי מאושרת, זאת אומרת בקנה מידה של כל הסובבים אותי. החיים אולי לא חילקו לי קלפי פתיחה טובים, אבל מילדות הישרדותית הצלחתי לא להיכנע ולא להאשים את נסיבות החיים, אלא לקחת אחריות ולצמוח.

רק דבר אחד לא לימדו אותי: לאחריות יש משקל רב ואפילו עול כבד. אחריות ומחויבות הן שתי מילים משמעותיות בחיים שלי, ומהר מאוד למדתי בדרך הקשה את ההשפעה שלהן על חיי.

הייתי בשיא הקריירה שלי, צברתי כישורים והצלחות, אבל לא ידעתי שממש מעבר לפינה היקום תכנן טוויסט פרוע שיפיל אותי חזק.

תמיד הייתי זו עם החיוך המנצח וההתלהבות המדבקת, מוקפת בלקוחות וחברים נאמנים. מבחוץ החיים שלי נראו כמו הצלחה מסחררת, אבל עמוק בפנים התחיל מחול שדים שלא ידעתי על קיומו. החרדה והכאב הזדחלו להם והפכו אט-אט לבני בית קבועים, והדיכאון והפיברומיאליגיה החלו לכרסם לי את הגוף והנשמה.

כשצעדתי במסדרונות ההצלחה, איבדתי את הדבר החשוב ביותר: החיבור וההקשבה לעצמי. הייתי בטוחה שאני בשליטה מלאה, אבל הימים שלי היו טשטוש של פגישות, מספרים ועסקאות, שהותירו אותי מותשת וחסרת

כוחות. לא הקשבתי לעצמי, לא הקשבתי לגוף שלי, ואז בום!!! העולם שלי התמוטט. הגעתי לתחתית מהר יותר מקופץ בנג'. הקריסה הייתה אכזרית, מפולת של רגשות קברה אותי בחיים. כל מה שעבדתי עליו קשה חמק לי מבין האצבעות כמו גרגירי חול.

אבל היי, זה לא הסיפור כאן. הסיפור הוא מה עשיתי משם. איך בזמן ששכבתי במיטה מתייסרת בכאב, פחדים וחרדות, הבנתי שהדרך היחידה להמשיך משם היא למעלה, אין אופציה אחרת בשבילי.

בתחילה התמסרתי לצלילה ולנפילה הממושכת, בלי להבין מה מתחולל בתוכי. אחר כך יצאתי למסע חיפוש עצמי שארך מספר שנים, שבהן התנתקתי מהעולם ומהסביבה הקרובה. היה זה מסע למציאת משמעות מחודשת, למציאת מטרה, שתחזיר לי את עצמי האותנטי.

במסע המטלטל שעברתי, זכיתי בכלים משמעותיים שעזרו לי להבין לעומק את הרגשות שלי, את הרצונות שלי, את הכעסים שלי - וללמוד לווסת אותם. גיליתי את החמלה העצמית שאיפשרה לי לצאת ממעגל הסבל.

הבנתי שהמחשבות שמעיקות עליי הן לא אני. **אנחנו זה לא המחשבות שלנו, הן כמו בגד שאנחנו לובשים ופושטים אותו.**

הספר הזה הוא התיאור של התובנות שלי על עצמי, על הספק העצמי, על הפחד, על האיבוד וההתרחקות מעצמי - ועל מציאת "אני" משופר וגמיש יותר. **גמישות יוצרת פרספקטיבה**, מוכנות לשינוי גישה, פתיחות וקשב רב יותר לעצמי. ההליכה לאיבוד אפשרה לי לחוות חוסר סדר, היעדר כיוון וחוסר משמעות, ומשם התחלתי להטיל ספק בכל מה שהגדיר אותי. הרשיתי לעצמי ללכת לאיבוד ומצאתי את הדרך חזרה. אבל הסיפור שלי אינו רק עליו, אלא על כל אלה שמעדו ונפלו, ורק מחכים לקום מחדש ולגלות את החוסן העצמי הפנימי החבוי בהם ואת כוח הרצון.

בוא נעלה יחד על הרכבת המהירה של החיים, נעצור בתחנות שבהן כל אחד מאיתנו חייב לעצור ולבדוק מה יש בהן, לפני שהוא עובר לתחנת החיים הבאה. זה כוחה של הרוח האנושית, זה הקסם של מציאת משמעות במקומות הכי לא צפויים.

אחד מהכלים המשמעותיים היה לזהות מתי אני ערה, כי רוב הזמן לא הייתי בערות מלאה באמת. אתם בטוח מכירים את זה. הייתי, חייתי ופעלתי על אוטומט, תפעלתי את החיים, מזהים? גם לכם יצא לפעול על אוטומט? רוב החיים שלנו הם על הילוך אוטומטי, כי זה פשוט נוח לא לחשוב יותר מדי ולא לקבל המון החלטות בכל רגע. אבל התוצאה היא שמפסיקים להרגיש. מתפעלים את החיים, לא חיים אותם.

אצלי הגיע הרגע שלא יכולתי להכיל את זה יותר. אם אתם מחזיקים את הספר הזה ביד, אני מקווה שזה רגע אחד לפני.

צעד 1:

לזהות רגעים של ערות

לחיות בערות משמעו להיות נוכח, לחוות את הכאן ועכשיו עם שימת לב, התכוונות ומודעות.

הזיכרון הראשון שלי לערות היה כשהייתי בערך בת חמש עשרה ולמדתי בכיתה י'. בתקופה ההיא היה נהוג לשלם שכר לימוד. אנחנו חמישה אחים במשפחה, ולהורי לא היה מספיק כסף לשלם שכר לימוד עבור כולנו. יום אחד נכנסה לכיתה המזכירה ובידה רשימה של שמות התלמידים שלא שילמו שכר לימוד. מי שהיא הקריאה את שמו, נאלץ לעזוב את בית הספר. קמתי ויצאתי.

למוחרת חזרתי לכיתה, ושוב בשעה השנייה נכנסה המזכירה והקריאה שמות. שוב ארזתי את חפצי וחזרתי הביתה. כך יום-יום במשך שבועיים אותו סיפור. בסופו של דבר הבושה הכריעה אותי, והפסקתי להגיע לבית הספר. נשרתי מהלימודים נגד רצוני.

אחרי כמה ימים בבית, אמרה אחת השכנות לאבא שלי שהיא יכולה לסדר לי עבודה במפעל שבו היא עובדת. יום למוחרת מצאתי את עצמי מתלווה אליה בשעת בוקר מוקדמת לאוטובוס לתל אביב, ירדנו בתחנה המרכזית השוקקת ושמנו פעמינו לרחוב נווה שאנן.

אחרי כמה חנויות פנינו לסמטה צדדית ועלינו במדרגות למפעל שייצר ארנקים ותיקים. הציגו אותי בפני הבוס, והופ - קיבלו אותי לעבודה. התפקיד שלי היה לקפל עיתונים ולהכניסם לתיק או לארנק, כדי לשמור על צורתו. הושיבו אותי בחדר צדדי על ערמת עיתונים ובמשך כל היום קיפלתי עיתונים עד שאצבעותיי השחירו כולן.

ככה עברו עליי כמה חודשים ועוד כמה חוויות לא נעימות, קיבלתי משכורת שלא בדיוק ידעתי מה לעשות איתה (עד אז מעולם לא היו לי סכומי כסף

כאלו), ושנת הלימודים התקרבה לקיצה. התחלתי לעכל את העובדה שנשרתי מהלימודים, ונמלאתי ייאוש: האם ככה ייראו חיי מעתה? אלא שיום אחד עליתי על האוטובוס הביתה בסיום יום העבודה, ובמהדורת החדשות שהושמעה ברדיו דיברו על חקיקת חוק לימוד חובה וביטול שכר הלימוד. לא ידעתי את נפשי מרוב אושר, הרגשתי שמישהו ממש שמע אותי - כבר אין סיבה שאמשיך ללכת לעבודה, אני יכולה לחזור ללימודים. למוחרת החלטתי שאני לא נוסעת לעבודה, ובלי לומר מילה לאף אחד נסעתי לעיר סמוכה (התביישתי לחזור לתיכון הקודם שלי), נכנסתי לבית הספר הראשון שראיתי וביקשתי במזכירות להירשם ללימודים. המזכירה שאלה לאיזו כיתה אני מבקשת להירשם, השבתי לכיתה י"א, ואז היא ביקשה ממני את תעודת הסיום של כיתה י'. מלמלתי במבוכה שאין לי תעודת סיום מפני שנאלצתי להפסיק את הלימודים, כי לא שילמתי שכר לימוד. "אם כך, את צריכה להישאר כיתה", היא הודיעה בפסקנות. ואני בלי לבדוק, בלי לשאול, בלי לחשוב פעמיים, בלי להתייעץ עם אף אחד, בלי לבקש הקלות בעונש - נרשמתי ללימודים ונשארתי כיתה. חזרתי ללמוד. רגע הערות הזה חקוק בזיכרוני. הוא נוצר אני חושבת, כי התנגדתי לרעיון שאין לי השפעה על חיי. לא המשכתי על אוטומט, הייתי ערה לרצון שלי ולצורך שלי בלימודים. הרגשתי את הכאב שבנשירה מהלימודים, ולא רציתי להיות במקום הזה. ההקשבה לעצמי, מתוך כוונה והבנה למה שחשוב לי, דחפה אותי קדימה ומנעה ממני לגלוש לפסיביות. מחקרים מצאו, שאנשים עושים בחירות בהתחשב בכלים העומדים לרשותם באותו רגע, מה שהם יודעים הכי טוב באותה נקודה. שימו לב לכך, המשמעות היא שפעמים רבות בחירות הן תוצר של הרגל, והן לא דווקא האפקטיביות. זו פעילות על אוטומט, מצב של ערות מניע אותנו לחפש פתרונות אחרים. המשמעות של להיות ערים מבחינה תודעתית היא לשים לב לאופן שבו אנחנו מרגישים, מגיבים ומתנהגים; לשים לב למצב שבו אנו נמצאים, להבין

איך להגיב אליו ולווסת רגשות; להיות ערים למה שאנחנו עושים ברגע נתון, לתחושות הגופניות, לרגשות ולמחשבות. ערות מניעה לפעולה. ודאי נתקלתם בביטוי "להיות כאן ועכשיו", שמשמעו להיות נוכח בחיים שלך. ברגע הערות שתיארתי קודם הרגשתי במלוא העוצמה את המשמעות של להיות מחוברת לעצמי, של לייצר הלימה בין הרגש לשכל ולפעול באותנטיות. **חשוב להבין שיש בידינו היכולת להגיע למה שאנחנו זקוקים לו, כדי להשיג את מה שאנחנו רוצים.** יכול להיות שבשלב זה המשפט לא נראה לכם ממש ברור. תזכרו אותו, הוא יתבהר בהמשך.

מה המשמעות של להיות ערים?

עצרו רגע, לא מטפורית, פיזית. מה קורה לכם עכשיו? על מה אתם חושבים? התודעה שלנו משוטטת, והגוף שלנו כאן. כשהתודעה מפליגה אל מחוזות אחרים, הדבר משפיע על האושר. מחקרים הוכיחו שתודעה נודדת מורידה את מפלס האושר, בעוד נוכחות כאן ועכשיו מחזקת ותורמת לרווחה הנפשית (Gilbert & Killingsworth, 2010, WELL BEING). מודעות ערה חוסמת את המחשבות שעולות בנו באופן אוטומטי, ומפנה מקום לחוות את הרגע ולייצר ויסות רגשי.

כמנחת קבוצות אני מנהלת מפגשי שיח עם נשים, ובכל מפגש עולות סוגיות שמעסיקות אותן. כבר בתחילת הדרך שמתי לב לתופעה: המשתתפות עוסקות רק בעבר או בעתיד, ובעיקר מספרות ומתארות סיטואציות איתן התמודדו בעבר או חוששות להתמודד איתן בעתיד. שום סוגיה לא עסקה בכאן ועכשיו. זה גרם לי להרהר: אם אנחנו לא עוסקים בכאן ועכשיו מתוך כוונה, האם אנחנו מפספסים את החיים? זה כמו לנסוע קילומטרים רבים בלי לשים לב שעברנו אותם, או לקרוא עמוד בספר ולנסות לזכור מה קראנו בכלל. זה חוסר תשומת לב. כששאלתי את המשתתפות לפרש הדבר, רובן השיבו לי: "אם יש משהו שמעסיק אותנו ואנחנו מדברות עליו, אז אנחנו כאן ועכשיו, לא?"

תוך כדי ניסיון להסביר להן את המשמעות של להיות נוכחת בחיים שלך, התבהר לי היסוד הרגשי של העניין: כאשר אנו מתמודדים עם סיטואציה מסוימת, האם אנחנו שואלים את עצמנו מה אנחנו מרגישים עכשיו? מה הסיטואציה עושה לנו? האם טוב לנו בסיטואציה הזו? איך אנו נשארים בה? האם אנחנו רוצים בכלל להישאר בה? כשאנחנו מנתקים את הממד הרגשי הפנימי שלנו מהמצב, ולא מאפשרים לעצמנו לעבד את מה שאנחנו מרגישים, אנו עוברים לפעול על אוטומט. במקום זה אין צורך להפעיל רגש, אנחנו בעשייה. הייתי במקום הזה. חשבתי לעצמי שאני ביצועיסטית, משימתית, ואפילו הייתי מרוצה מאיך שתפסתי את עצמי. אבל לאט-לאט החל להיווצר פער פנימי שלא הייתי מודעת לו.

כשאני חושבת על זה, הפעמים שבהן חשתי צער או אכזבה בחיים היו הפעמים שלא הקשבתי לרגשות שלי ולא הייתי מחוברת לעצמי. רגע הערות שחוויתי לראשונה כנערה בת חמש עשרה היה רגע מכונן, שהשפיע על כל מהלך החיים שלי.

היזכרו ברגע ערות שלכם. מה היה בו? מתי הוא היה ובאילו נסיבות?

כיצד פעלתם?

מה הרגשתם אחרי?

כיצד זה השפיע עליכם בהמשך?

**רגע הערות הוא רגע שבו אנחנו מתחברים לרגשות ולרצונות שלנו,
מקשיבים לקול הפנימי ולצורך שבוער בנו.
הרגשות והרצונות שלנו מתגברים על כל הקולות החיצוניים,
הם דוחקים ביקורת.
רגעי ערות מעצבים אותנו ומשפיעים על מכלול החיים.**

חוסר ערות והשפעתו

בניתי קריירה משגשגת בעשר אצבעות, הקמתי חברה שעסקה בייעוץ ארגוני, סדנאות ואימון מנהלים. לא פשוט להקים עסק עצמאי. מעבר לאמונה עצמית צריך להתמודד עם שיווק, מכירות, ניהול עובדים והוצאות כספיות שהולכות וגדלות, אבל כל זה לא הרתיע אותי. הייתי נחושה לעשות שינוי ולצעוד בכיוון חדש.

עד אז התמקצעתי בתחום הביטוח. בין היתר הובלתי גיוס מסיבי של סוכנים

לחברת ביטוח שבה עבדתי, ולאחר שהצלחתי במשימה, נתקלתי בבעיה רצינית: הסוכנים לא הכירו את המוצרים ואת הפוליסות של החברה. נדרשתי לפעול ביצירתיות ובמהירות, כדי ללמד את כולם על המוצרים השונים ולהכשיר אותם לשווק את הפוליסות. בשלב הזה נפתח אצלי הצוהר לנושא הנחיית קבוצות. פיתחתי תוכנית הדרכה והתחלתי ללמד את הסוכנים בקבוצות גדולות של שלושים וחמישה אנשים. לאחר כחודשיים הכשרתי מאתיים סוכנים שהחלו לייצר מכירות בסדר גודל שהחברה לא הכירה עד אז.

החוויה הזו הובילה אותי להחלטה ללמוד הנחיית קבוצות ואימון אישי וניהולי. במעבר לעצמאות עשיתי שימוש בכלים שלמדתי, ואכן הצלחתי. לאחר חמש עשרה שנים כשכירה, פתחתי עסק עצמאי. העסק התפתח ושגשג: בתום שש שנים העסקתי מנחי קבוצות ויועצות ארגוניות, והפרנסה הייתה בשפע. אלא שבאחת הסדנאות שהעברתי נפל דבר, או נכון יותר - לוח שעמד על סטנד נפל עליי ופגע בי בעוצמה בקודקוד הראש. תאונה קורה. אבל לא יכולתי לשער עד כמה התאונה הזו תשנה את מסלול חיי. התחלתי לסבול מעייפות קיצונית וכאבים עזים בגוף, עד שיום אחד פשוט לא יכולתי לקום מהמיטה. משהו שעשיתי ממש טוב במשך כמה עשורים פשוט לא עבד יותר. ניסיתי, בחיי שניסיתי, שהראש ייתן פקודה לרגליים לרדת מהמיטה רגל אחרי רגל, אבל הן לא נשמעו לי.

כולם מסביב היו לחוצים. "יש לך פגישות, מחכים לך לסדנה, מה קורה לך? זה לא מתאים לך! קחי את עצמך בידיים", אמרו לי. אבל לא יכולתי לצאת מהמיטה.

קשה להסביר את התחושה למי שלא היה במקום הזה. מה זאת אומרת לא יכולה לקום מהמיטה? תושיטי רגל ועוד רגל והופ, קומי! תשטפי פנים, תתרענני, תתלבשי וכבר תרגישי טוב יותר. לכולם היו כוונות טובות, הם פשוט לא הצליחו להבין מה עובר עליי, ואני לא יכולתי להסביר. הייתי

בתחושה של תשישות מוחלטת וקהות רגשית (השטחת הרגשות עד שכמעט לא מרגישים).

קהות רגשית וחוסר ערות הם תוצר של התגברות האלמנט הרציונלי. הראש מורה לנו להמשיך ואנחנו ממשיכים, אבל מגיע רגע שהגוף צורח "לא עוד!" הגוף שלנו מרגיש הכול, וכשנוצר פער גדול בין השכל לרגש, בין הגוף לנפש, הגוף נכנס לפעולה ואומר את דברו, שלא לומר תובע.

הגוף שלנו מרגיש הכול!

אז הגוף שלי עצר ולא אפשר לי לזוז יותר. הייתה עייפות גדולה, קושי להניע איברים ואפילו ההליכה והדיבור הפכו לאיטיים יותר. אם עד אז העברתי סדנאות במשך שעות מדי יום ודיברתי המון, מאותו רגע לא יכולתי כמעט לדבר, הפה והלשון נהיו כבדים מאוד. זה נשמע משונה, אבל הגוף שלי לקח פיקוד. האמירה שלו הייתה ברורה: תיישרי קו עם הנפש, עד אז את נמצאת ב"המתנה". מי שלא חווה את זה לא ממש מבין כיצד זה יכול להיות, הוא בטוח שאת "יכולה לעשות משהו קטן". כבר לא היה בי כוח להסביר שאין לי טיפת אנרגיה, שאני לא מסוגלת להרים כוס ולהניח בכיור, שאני לא מסוגלת לחפוף את השיער או ללכת למספרה.

כאמור, כולם מסביבי היו לחוצים, ואני רק הבטתי בהם מהצד. הם דיברו אליי, אבל לא שמעתי אותם. היה לי רק קול אחד בראש: "תעזבו אותי בשקט, תעזבו אותי בשקט". מהו השקט הזה שחיפשתי? בהתחלה לא הבנתי, אבל עם הזמן התחוויר לי שאני לא רוצה מחויבות, אני לא רוצה להמשיך לפעול. אני צריכה את עצמי, להרגיש את עצמי, לחשוב את המחשבות של עצמי.



השקט שחיפשתי הוא שקט ממחשבות. המחשבות מילאו לי את הראש ללא הפסקה ולא נתנו לי לישון. הראש שלי עבד בלופ, הריץ מחשבות, מצבים, אנשים, דיבורים, עבר, הווה והכול מואץ ודוחק. הייתי צריכה להשקיט את הקולות האלה, ולהתחיל לתת מקום לרגש שלי.

בזמנו לא הבנתי את זה, הייתי בשיא הקריירה ובשיא העשייה. היומן היה מלא כל הזמן, לכאורה עסק מצליח, מה עוד יכולתי לבקש? אבל העמסתי על עצמי עוד ועוד, עד שהגוף שלי החליט לעצור את זה וקרס.

במונחים של ערות ושינה זה נראה כאילו נכנסתי למצב שינה, אבל בדיעבד הבנתי שזה ההפך - זו הייתה קריאת ההתעוררות שלי, הקריאה הגדולה ביותר בחיי! מה שנקרא "תתעוררי על החיים שלך".